

Document: Jeugdopleidingsplan 2012-2017

Auteur: Klaasjan Zeldenrijk, Wim Hachmang en Jack Wissink





Inhoud

1.	Inleiding	6
1.1	De Missie van Albatross	6
1.2	Doelstelling	6
1.2.1	Albatross streeft voor al zijn leden naar een situatie waarin leden een leven lang binding met Albatross hebben als speler, coach, scheidsrechter, bestuurslid, vrijwilliger of gewoon als lid.....	6
1.2.2	Doorstroming jeugd naar senioren (verderop uitgewerkt)	6
1.2.3	Met betrekking tot de individuele jeugdspeler (verderop uitgewerkt)	7
1.2.4	Met betrekking tot het jeugdkader (verderop uitgewerkt)	7
1.3	Randvoorwaarden beleidsplan: (verderop uitgewerkt)	7
2.	Pedagogische zaken	8
2.1	Kanjerwaarden	11
2.2	Gedragregels, Normen & Waarden	11
2.3	Een veilige vereniging	12
2.4	Pesten.....	13
3.	Organigrammen (Nader in te vullen door Klaasjan Zeldenrijk)	14
4.	Voetbal technische zaken	15
4.1	Beleid/visie	15
4.1.1	Visie op voetbalontwikkeling	15
4.1.2	Video Analyse	15
4.1.3	Dit alles met als primaire doel de Jeugopleiding te ondersteunen, om zo de kwaliteit van de voetbalprestaties te verhogen. "1 plaatje zegt meer als 1000 woorden". Tevens zorgt het voor uitstraling naar buiten. Het middel kan uiteraard worden ingezet voor de Jeugdopleiding/Jeugdelftallen maar ook voor onze Seniorenelftallen en ons 1 ^e Elftal. De	



investering bedraagt zo'n € 3000,-. (Camera, Laptop, Software en steiger waarop de camera kan worden bevestigd). Sponsors moeten hiervoor benaderd worden. Spelervolgsysteem 16

4.2	Voetbalopleiding algemeen.....	20
4.2.1	Doelstelling per categorie (verderop uitgewerkt)	20
4.3	Spelconteept algemeen	23
4.4	Trainingen algemen.....	24
4.4.1	Techniektraining (verderop uitgewerkt)	25
4.4.2	Loop en coördinatie training.....	26
4.4.3	Keeperstraining	26
4.4.4	Training: voorbereiden en inhoud	27
4.4.5	Trainingsvormen	28
4.5	Warming up (dit deel is voor spelers vanaf 14 jaar, B, A-spelers). De overige Jeugd doet een warming up altijd met een bal (al of niet in combinatie met een coördinatieladder)	29
4.6	Voor- en nabespreking van wedstrijden.....	30
4.7	Speelwijze	31
4.7.1	Wedstrijden en taken zevental 1:3:3.....	31
4.7.2	Wedstrijden en taken 11 tal 1:4:3:3	33
4.8	Resultaat voetbalopleiding algemeen.....	37
4.9	Coachen	38
4.9.1	Coachen algemeen:	38
4.9.2	Coachen van pupillen (F-E-D)	39
4.9.3	Coachen van junioren (C-B-A).....	40
4.9.4	Coachen van de spelers onderling:	41
4.9.5	Waarom is coachen zo belangrijk?	41
4.10	Visie Albatross op positief coachen	41



5.	Scouting	44
5.1	Inleiding	44
5.2	Doelstelling	44
5.3	Vormen.....	44
5.3.1	Interne scouting.....	44
5.3.2	Externe scouting	44
5.3.3	Beoordelingen	44
5.4	Taken Scouts.....	45
5.5	Aandachtsgebieden Scouting	45
6.	Opleiden Technisch Kader Albatross	45
6.1	Algemeen.....	46
6.1.1	KNVB Opleiding	47
6.1.2	Interne Opleiding (train de trainer)	47
7.	Inzet Specialisten.....	47
8.	Doorschuiven jeugdspelers binnen jeugd.....	47
8.1	Beleidsbepalende regels betreffende doorschuiven jeugdspelers binnen jeugd.....	48
9.	Dames/Meisjes.....	48
10.	Opleiden en Coachen leeftijdscategorieën	48
10.1	Opleiding en Coaching: Mini's en Kiddies (4-6) jaar	48
10.2	Opleiding en Coachen: F pupillen (6-8) jaar.....	52
10.3	Opleiding en Coachen: E pupillen (8-10) jaar	56
10.4	Opleiding en Coachen: D pupillen (10-12) jaar.....	61
10.5	Opleiding en Coachen: C junioren (12-14) jaar	67
10.6	Opleiding en Coachen: B junioren (14-16) jaar.....	72



10.7	Opleiding en Coachen: A junioren (16-18) jaar.....	79
11.	Keeperstraining jeugd.....	84
11.1	Extra: aandachtspunten/leerplan keepers D (10-12 jaar).....	86
11.2	Extra: aandachtspunten/leerplan keepers C (12-14 jaar).....	87
11.3	Extra: aandachtspunten/leerplan keepers B (14-16 jaar).....	88
11.4	Extra: aandachtspunten/leerplan keepers A (16-18 jaar).....	90



1. Inleiding

Dit jeugdopleidingsplan geeft aan waar de voetbalopleiding van Albatross voor staat en geeft richting aan het

Jeugdplan (zie verderop) voor prestatief, doch ook vooral recreatief (jeugd) voetbal. Beide groepen verdienen een bekwame en enthousiaste begeleider en trainer. Uiteraard zal de uitwerking in de praktijk in sommige opzichten verschillen. Daarnaast is er ook aandacht voor waarden & normen en de begeleiding van de (jeugd) spelers.

Het jeugdopleidingsplan is gebaseerd op de missie van Albatross en heeft voor de komende jaren devolgende ambitie en doelstellingen.

1.1 De Missie van Albatross

“Albatross is een warme open vereniging waarbij ieder (jeugd) lid de gelegenheid heeft om de voetbalsport actief en passief te beleven op prestatief en recreatief gebied, waarbij prestatie in de sport (ieder op zijn/haar eigen niveau), plezier in het voetbal en respect voor elkaar samengaan. Albatross is een vereniging met een positieve uitstraling en beeldvorming”.

De Ambitie van Albatross voor de komende jaren is:

“Albatross speelt met zondag 1 minimaal 2e klasse KNVB met zoveel mogelijk in de eigen jeugd gevormde spelers en incidenteel aangevuld met regionale talenten die de selecties kwalitatief versterken”.

1.2 Doelstelling

1.2.1 Albatross streeft voor al zijn leden naar een situatie waarin leden een leven lang binding met Albatross hebben als speler, coach, scheidsrechter, bestuurslid, vrijwilliger of gewoon als lid.

Albatross wil de voetballende jeugd een goede jeugdopleiding bieden door alle spelers maximale ontwikkelkansen te geven. Albatross wil dat er op een sportieve en constructieve wijze wordt omgegaan met mensen, en kinderen in het bijzonder. Dat betekent dat Albatross, als voetbalclub, het als zijn taak ziet om aandacht te schenken aan een veelzijdige vorming van de speler als mens. Van groot belang is het dat de begeleiding steeds weer het goede voorbeeld geeft.

1.2.2 Doorstroming jeugd naar senioren (verderop uitgewerkt)

Het verbeteren van de doorstroming vanuit de jeugd naar de senioren, zowel voor wat betreft de



prestatieve als de recreatieve tak. Albatross wil zoveel mogelijk eigen (jeugd) spelers laten doorgroeien naar de A-selectie van de zondag tak. De doelstelling hiervoor is dat jaarlijks het aandeel eigen spelers zal toenemen met 2 spelers per seizoen.

Al met al is dit een uitdagende doelstelling maar het is nadrukkelijk de wens van ieder om de schouders onder het realiseren hiervan te zetten. Het verder verbeteren van de jeugdopleiding is hierbij een belangrijke basis voor dit plan.

1.2.3 Met betrekking tot de individuele jeugdspeler (verderop uitgewerkt)

Het verbeteren van het niveau van de individuele jeugdspeler zodat elke speler op zijn of haar hoogst haalbare niveau kan presteren. Het plezier in voetbal krijgen en behouden tijdens trainingen en wedstrijden. Het ontwikkelen van een sterke en evenwichtige persoonlijkheid. De groei naar zelfstandigheid en het opbouwen van mentale weerbaarheid: streven naar het maximaal haalbare in het voetbal(winnaar mentaliteit), verantwoordelijkheid en initiatief, sociaal gedrag in de groep(omgang), verwerken van teleurstellingen en tegenslagen, sportiviteit en respect.

1.2.4 Met betrekking tot het jeugdkader (verderop uitgewerkt)

Aantrekken en opleiden van gekwalificeerd technisch kader. De jeugdopleiding moet een wervende uitstraling hebben in de regio voor jeugdspelers en jeugdtrainers.

De jeugdopleiding moet een positieve, stimulerende en vormende voorbeeldfunctie zijn binnen de jeugdopleiding van Albatross, rekening houdend met de normen en waarden van Albatross. Het jeugdkader moet zich kunnen ontplooiën en verbeteren in een plezierige, open en collegiale omgeving.

1.3 Randvoorwaarden beleidsplan: (verderop uitgewerkt)

- Opleiding geschiedt op basis van het jeugdopleidingsplan voor prestatief, doch ook recreatief voetbal.
- Opleiding geschiedt door goed opgeleide trainers gebaseerd op een goede begeleiding door de technische staf.
- Talentvolle junioren dienen na de winterstop met regelmaat betrokken te worden bij trainingen van senioren 1 en 2 teams, evenals betrokken te worden bij wedstrijden van 1e en 2e teams. Dit moet structureel worden opgezet en niet afhankelijk zijn van de wensen of het gedrag van individuele trainers.
- Een goede doorstroming van onze selectiejeugd ook naar Albatross zondag 2 en misschien ook wel naar 3e teams is een verantwoordelijkheid van de technische staf en vergt een tijdige communicatie naar de betrokken spelers.



- Door perspectief te bieden en een goede begeleiding te geven bindt en motiveert Albatross talentvolle (jeugd) spelers.

2. Pedagogische zaken

Waarden en normen

Tot slot zijn normen en waarden van groot belang voor een vereniging als Albatross. Verderop in dit plan zal hier een hoofdstuk aan gewijd zijn. Tevens staan deze ook op de website www.uvvalbatross.nl. Het beleid van Albatross zal erop gericht zijn om excessen te voorkomen (preventief), maar ook, indien deze voorkomen, consequent handelend op te treden (correctief).

De basiswaarden zijn:

Plezier

Respect

Verantwoordelijkheid

Betrokkenheid

Openheid

Eerlijkheid

Sportiviteit

Deze waarde zijn in elk denkbare situatie te vertalen naar voorwaarden en regels die (on) gewenst gedrag definiëren.

Wie jeugd zegt, zegt opvoeden. Jeugd zelf wil plezier hebben, samen zijn en iets bereiken. Albatross wil mensen laten genieten, presteren en wedijveren in spelvormen.

Albatross heeft jeugd van 4 jaar tot 19 jaar, van kind tot jongvolwassenen. De beweegredenen om lid van Albatross te zijn, zijn erg divers. De wedijver drukt een stempel op een voetbalvereniging. Training, wedstrijden en selectie spelen hierbij een grote rol. "Wat je langs en ook op de voetbalvelden ziet en hoort is geen sinecure".

Jeugdvoetbal kent dus zijn verantwoordelijkheden. "voetbal"-opvoeding is waar het over gaat. We moeten er naar streven het goede wat in voetbal zit uit sportmensen te halen. De wedijver, de prestatie als resultaat van oefening en samenwerking, het spelplezier en fair-play. Kinderen worden groot, willen meer onder elkaar zijn en zelf keuzes maken. Het aanreiken van zaken gaat over in begeleiding. De volledige zelfverantwoordelijkheid krijgt zijn beslag.

Een vereniging heeft op lange termijn voordeel van leiding met pedagogische instelling. Een prettige, veilige en uitdagende voetbalsituatie zal uit mensen het optimale weten te halen. Een club met ook veel pubers, die nog steeds willen voetballen.

We denken bij Albatross aan de volgende pedagogische taken:

- Een gevoel van veiligheid en geborgenheid
We willen ervoor zorgen dat vooral jonge kinderen, die heel kwetsbaar zijn, zich veilig voelen binnen onze club; er voor zorgen dat ze graag naar de club gaan.
- De zelfstandigheid stimuleren



Kinderen en jongeren willen helpen met groot worden. Dat betekent dat we zelfstandigheid stimuleren

en nodeloze afhankelijkheidsrelaties proberen terug te dringen. Soms moet je de kinderen gewoon laten voetballen en dus ervarend laten leren zonder alles als coach te willen beïnvloeden.

- Spelplezier
Plezier in het voetbalspel is natuurlijk *het* uitgangspunt bij uitstek. Spelplezier voor iedereen: zowel voor de spelers, als voor de begeleiders.
- Omgaan met verschillen
Aangezien we allemaal anders zijn, verschillen in onze mogelijkheden, willen we in onze benadering en behandeling rekening houden met die verschillen. We differentiëren dus.
- De regels en de cultuur leren
Kinderen en jongelui dienen de kans te krijgen om zich aan te passen aan de cultuur van de sport en de club. Albatross is voor iedereen ongeacht de afkomst. Daar horen ook bij: kennismaking met afgesproken regels; je houden aan die regels en corrigeren als dit nodig is.
- (fatsoenlijk) praten met elkaar
- Aansluiten op het (juiste) niveau van het kind/groep
Een kind leert het voetbalspel op een manier die bij zijn niveau en ontwikkeling past. De KNVB voetbaldidactiek zegt dat het kind het spel leert door veel te spelen. Spelvormen/training zijn dus belangrijk voor zowel het voetbal, als het plezier, als de ontwikkeling.
- Steeds (overal aan) mee kunnen doen
Het gaat er steeds om dat je mee kunt doen. Zo kun je het spel ook leren. Geleidelijk aan komen er dan vormen van selectie. Dat hoort ook bij (wedstrijd)sport. Selectie en minder-getalenteerden moeten in harmonie naast elkaar gaan (zowel sportief als financieel).
- De totale ontwikkeling
We zijn belangenbehartiger van de totale ontwikkeling van het kind/de kinderen/jongelui. Als club zijn we verantwoordelijk voor het voetbaltechnische deel van de opleiding. We willen ook inzetten op:
 - o Discipline
Spelers die de discipline op kunnen brengen om te zorgen voor een optimale lichaamsconditie voor en tijdens een wedstrijd/training zijn belangrijk voor een teamsport.
 - o Mentaliteit en mentale weerbaarheid
Deze aspecten worden behoorlijk op de proef gesteld in een maatschappij waar normen en waarden constant aan verandering onderhevig zijn.
 - o Ambitie en beleving



Spelers die een juiste beleving hebben en voldoende ambitie hebben om een teamsport te bedrijven, zijn de juiste personen om een team te maken, dat zich waardig presenteert.

- Instelling en karakter
Deze aspecten dienen tot uiting te komen in de beleving van een wedstrijd/training, het naar een wedstrijd toelevens en het kunnen verwerken van b.v. teleurstellingen.
- Levenswijze en verantwoordelijkheid
Spelers die hun verantwoordelijkheid t.a.v. de club, medespelers, trainers, toeschouwer en overige clubmedewerkers kennen en dragen, bepalen in grote mate het visitekaartje van de vereniging.
Deskundigheid en verantwoordelijkheidsgevoel zijn bepalend. Trainers, begeleiders, alle betrokken personen inclusief ouders hebben hun inbreng. De voetbalsport is een doel, net als de ontwikkeling naar een zelfverantwoordelijkheid van mensen binnen die voetbalsport een doel is. Een goed voorbeeld doet goed volgen. Albatross laat dat al jaren zien. Een prachtige club met een geweldige uitstraling binnen de regio en dat moeten we zo houden.



2.1 Kanjerwaarden

Voor de jongste Jeugd F, E en D Pupillen hechten wij waarde aan de zogenaamde Kanjerwaarden.

- We helpen elkaar;
- We vertrouwen elkaar;
- We lachen elkaar niet uit;
- Niemand speelt de baas;
- Niemand doet zielig;
- We hebben respect voor onszelf en anderen.

Deze waarden moeten wat ons betreft goed zichtbaar zijn voor iedereen (bord aan de muur van het clubhuis?). Tevens dienen deze waarden aan het begin van elk seizoen overgebracht te worden aan ons "nieuwe" Jeugdkader.

2.2 Gedragsregels, Normen & Waarden

GEDRAG

Albatross heeft in de loop der tijd een goede naam opgebouwd Maar we zijn er nog lang niet. Nog steeds gebeuren er dingen op de voetbalvelden (en helaas ook bij onze club) die ontoelaatbaar zijn. Daarom nog een keer een paar regels waar we ons aan moeten houden.

In de kantine

- Roken is verboden in de kantine, kleedkamers en vergaderruimten.
- Alcoholische dranken nuttigen we niet voor 12.00 uur.
- Voetbalschoenen en -tassen zijn niet toegestaan in de kantine.
- Rommel die we maken ruimen we zelf op.
- We nemen geen glas- en aardewerk mee naar buiten.
- Lege kopjes en glaswerk brengen we terug naar de bar.
- We zitten op de daarvoor bestemde stoelen, dus niet op tafels, voetbalspel, vensterbank, e.d.

Op en rond de velden

- We roken niet, drinken niet en gebruiken geen drugs op het veld en langs de lijn.
- Velden zijn geen oversteekplaats, maar zijn om op te voetballen. Loop dus rond het veld als je naar de andere kant moet.
- Blijf achter de hekken/reclameborden en betreedt nooit het speelveld tijdens een wedstrijd.
- Als er geen afrastering is, blijf dan zeker 2 meter van de veldlijn verwijderd.
- Toeschouwers moedigen aan, maar bemoeien zich niet met de coaching en de wedstrijdleiding.

Tijdens de wedstrijd

- Beheers je in het veld. Laat je niet uitlokken Maak geen grove overtredingen.
- Aan het begin van de wedstrijd stelt de teamleider zich aan de teamleider van de tegenpartij en aan de scheidsrechter voor.
- In het veld toon je respect voor elkaar. Discriminatie, schelden, grof taalgebruik, treiteren, pesten, irriteren of kwetsen van wie dan ook wordt niet getolereerd.



- Accepteer zonder tegenspreken het gezag van de (assistent) scheidsrechter.
- Volg de aanwijzingen van de teamleider en coach op.
- We accepteren en waarderen elkaar, we luisteren naar elkaar en gunnen elkaar iets.
- Iedereen hoort erbij.
- We zijn eerlijk en komen afspraken na.
- We zetten ons in voor elkaar
- We schudden na afloop de tegenstander en de scheidsrechter altijd de hand.

Op en rond het sportcomplex

- Rommel gooien we in de afvalbakken (ook als anderen dat veroorzaakt hebben).
- Fietsen en brommers worden in de daarvoor bestemde rekken in de fietsenstalling geplaatst.
- Auto's worden op ordelijke wijze geparkeerd.
- We matigen de snelheid in de nabijheid van het sportcomplex.

2.3 Een veilige vereniging

INLEIDING

Seksuele intimidatie, agressie en geweld: het is niet altijd zichtbaar, maar het bestaat. Misschien ook bij Albatross. Dat betekent niet dat het er thuis hoort.

Het bestuur van onze vereniging vindt dat mensen respect moeten hebben voor elkaars persoonlijke grenzen. Bovendien streeft het bestuur naar een veilig sportklimaat. Daarin voelen de leden zich prettig en kunnen zij goede prestaties leveren.

Aan veiligheid wordt veel waarde gehecht bij Albatross. Sporters en begeleiding moeten zich veilig voelen. Hierbij is het noodzakelijk dat iedere voetballer maar ook begeleider een bijdrage levert. Om dit zover te krijgen, zijn er regels opgesteld die zorgen voor de veiligheid binnen de vereniging, maar ook regels die gelden voor de sporters om een prettige werksfeer te creëren.

Het is de bedoeling dat elke begeleider en sporter deze regels hanteert:

Hoe vorm je nu zo'n veilig klimaat? Iedereen toont respect voor elkaar, maar wat nog belangrijker is, is het vertrouwen dat men met elkaar heeft. Als een trainer of leider respect en vertrouwen toont, zal de sporter dit bijna automatisch terug tonen.

Met een degelijk beleid en een praktische aanpak maakt Albatross duidelijk dat zij agressie, geweld of seksuele intimidatie op geen enkele wijze tolereert.

ALGEMENE REGELS

De belangrijkste gedragsregels:

Iedereen, lid van of vrijwilliger bij onze vereniging en/of toeschouwer, dient zich zowel binnen als buiten de lijnen als een waardig lid van Albatross te gedragen.

Dat houdt onder andere in dat je je dient te onthouden van seksueel (machts)misbruik, seksuele intimidatie, agressie en geweld. Dit geldt zowel voor de begeleiding (het verenigingskader als de sporters).

Uitgangspunt bij de gedragsregels is dat voetbal een teamsport is. Alleen met de inzet van alle leden van het team kan succes bereikt worden. Spelers dienen zich er van bewust te zijn dat er verantwoordelijkheden zijn ten opzichte van de medespelers.

Je respecteert elkaar (zo voorkom je discriminatie, seksuele intimidatie, enz).



Als je iets zelf niet leuk vindt, moet je het ook niet bij een ander doen! (slaat terug op: je respecteert elkaar. Deze regel maakt duidelijk dat, wanneer je het zelf niet fijn vindt, een ander dit ook niet hoeft te accepteren)

Met praten kom je verder (Leg uit waar je mee zit. Voorkom fysiek geweld)

Roken tijdens sportbeoefening is niet toegestaan

Je komt zo veel mogelijk op trainingen en naar wedstrijden

Wanneer dit niet mogelijk is verwachten wij de nodige informatie.

Je komt op tijd.

Je eigen rommel ruim je op

Geen drugs en/of wapens mee naar Albatross nemen.

Geen geweld gebruiken

Andermans spullen kom je niet aan zonder het gevraagd te hebben.

Er wordt niet gespeeld voor eigen rechter, indien nodig wordt een begeleider om hulp gevraagd bij elk soort van conflict.

Wij tolereren discriminatie en/of pesten niet!

Als er iemand gepest wordt, doe je er niet aan mee maar meld je dat bij de begeleiding.

Zorg ervoor dat je elkaar helpt een goede sfeer te behouden.

Als een jeugdsporter zich vaak niet houdt aan de regels wordt contact opgenomen met zijn ouders of verzorgers.

2.4 Pesten

Albatross wil haar jeugdspelers een omgeving bieden, waarin zij zich op een prettige en positieve wijze kunnen ontwikkelen. Pesten verstoort dat en helaas gebeurt dat overal. Sportclubs die beweren dat pesten bij hun vereniging niet plaatsvindt, nemen het pestgedrag niet serieus. Het is belangrijk om een duidelijk en helder beleid te hebben waar alle betrokkenen op kunnen terugvallen in voorkomende

gevallen. Het *pestprotocol* is een vastgelegde wijze waarop we het pestgedrag van kinderen in voorkomende gevallen benaderen. Het biedt alle betrokkenen duidelijkheid over de gevolgen, de ernst en ook specifieke aanpak van dit ongewenste gedrag. Op de leidersavond aan het begin van het

voetbalseizoen zal het pestprotocol aan de orde worden gesteld.

Uitgangspunten bij het pestprotocol

Als pesten en pestgedrag plaatsvindt, ervaren we dat als een probleem voor Albatross zowel voor de leider/trainers als de ouders, de kinderen, de gepeste kinderen, de pesters en de 'zwijgende' groep kinderen.

Albatross heeft een inspanningsverplichting om pestgedrag te voorkomen en aan te pakken door het scheppen van een veilig klimaat waarbinnen pesten als ongewenst gedrag wordt ervaren en in het geheel niet wordt geaccepteerd.

Leiders en trainers moeten tijdig inzien en alert zijn op pestgedrag in algemene zin. Indien pestgedrag optreedt, moeten zij duidelijk stelling en actie ondernemen tegen dit gedrag.

Wanneer pesten, ondanks alle inspanningen weer optreedt, wordt de uitgewerkte procedure uitgevoerd.



Dit pestprotocol wordt door de Technische Jeugdcommissie onderschreven en wordt ook met leiders/trainers besproken en ter inzage aangeboden.

Protocol

A Maatregelen en procedure:

Preventieve maatregelen:

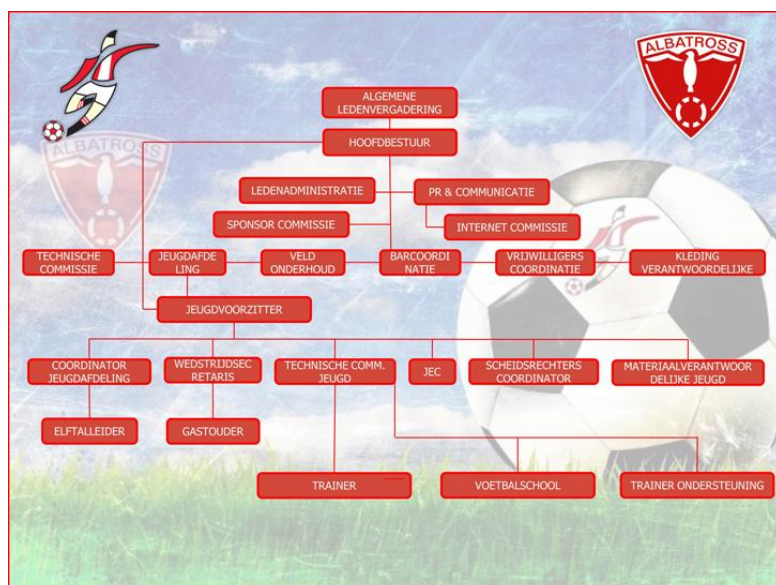
De leider/trainer bespreekt met de jeugdspelers de algemene afspraken en regels in het team aan het begin van het voetbalseizoen. Het onderling plagen en pesten wordt hier benoemd en de regels van het pestprotocol worden expliciet besproken.

Strafmaatregelen:

Indien er sprake is van herhaald pestgedrag worden de ouders van de pester in het bijzijn van de pester op de hoogte gesteld van de ongewenste gebeurtenissen in een gesprek in het clubhuis. Hierbij is ook een lid van de Technische Jeugdcommissie aanwezig. Aan het eind van dit oudergesprek worden de afspraken met de pester uitdrukkelijk doorgesproken en ook vastgelegd. Ook de op te leggen sancties bij overtreding van de afspraken worden daarbij vermeld. Gedacht kan worden aan het vaker reserve staan. Indien het pestgedrag van de pester niet aanzienlijk verbetert, en / of de ouders van het kind werken onvoldoende mee om het probleem ook aan te pakken kan de strafcommissie overgaan tot uitsluiting van een aantal wedstrijden (schorsing). Uiteindelijk kan de pestende speler ook geroyeerd worden van de club. Het Jeugdbestuur heeft hiertoe het mandaat om een speler te schorsen.

3. Organigrammen

Het organigram van Albatross heeft de volgende structuur:





4. Voetbal technische zaken

4.1 Beleid/visie

Het voetbaltechnisch beleid, dat garant dient te staan om voetbal op niveau te krijgen, vormt de belangrijkste pijler waarop het jeugdopleidingsplan dient te rusten. Daarbij spelen een aantal belangen een rol.

In volgorde van belangrijkheid zijn dat:

- Het verenigingsbelang
- Het team belang
- Het individueel belang
- Het belang van de trainer
- Het belang van ouders

In overstemming met de visie waarin we streven een speler op een hoger niveau te brengen, is het essentieel een uitspraak te doen over het individueel belang van onze voetbalopleiding.

Het voetbalproduct dat wij nastreven is gericht op:

- Voetbal dat gericht is op balbezit
- Voetbal dat gericht is op aanval
- Voetbal dat uitgaat van een vooraf gekozen formatie en speelwijze
- Voetbal dat er verzorgd uitziet
- Voetbal dat gespeeld wordt met (zelf opgeleide) Albatross- jongens/meiden

4.1.1 Visie op voetbalontwikkeling

Voetbal kent 3 hoofdmomenten:

- Balbezit van het eigen team
Bij eigen doel: opbouwen
Bij doel tegenstander: aanvallen, kansen creëren, scoren
- Balbezit van de tegenstander
Bij eigen doel: doelpunten voorkomen, doel afschermen, aanvalsspel verstoren, bal veroveren
Bij doel tegenstander: Opbouw storen, bal terugveroveren, druk zetten, afjagen
- Balwisseling (balverlies en balverovering)
Bij eigen doel: Snel in aanval komen of rustig opbouwen, bal in balbezit houden
Bij doel tegenstander: snel tot scoren proberen te komen of snel achter de bal komen en verdedigende stelling innemen

4.1.2 Video Analyse

De Technische Commissie Jeugd is van mening dat er bij Albatros gewerkt dient te worden met Video Analyses. Dat geeft ons de mogelijkheid om:

- wedstrijden, trainingen en oefenstof op video vast te leggen;
- spelsituaties met spelers te analyseren;
- Albatross TV te realiseren.



4.1.3 Dit alles met als primaire doel de Jeugopleiding te ondersteunen, om zo de kwaliteit van de voetbalprestaties te verhogen. “1 plaatje zegt meer als 1000 woorden”. Tevens zorgt het voor uitstraling naar buiten. Het middel kan uiteraard worden ingezet voor de Jeugdopleiding/Jeugdelftallen maar ook voor onze Seniorenelftallen en ons 1^e Elftal. De investering bedraagt zo’n € 3000,-. (Camera, Laptop, Software en steiger waarop de camera kan worden bevestigd). Sponsors moeten hiervoor benaderd worden. **Spelervolgsysteem**

Om tot een zo objectief mogelijke beoordeling te komen van de individuele speler dient de TC Jeugdcommissie te gaan werken met zogenaamde spelervolgformulieren. Deze formulieren dienen door de betreffende trainer zo objectief mogelijk te worden ingevuld op twee momenten in het seizoen. Te weten in de winterstop en uiterlijk 1 Mei van ieder jaar. De TC Jeugleden bezoeken van elke leeftijdscategorie (F tot en met A) wedstrijden waarbij ze ook deze formulieren dienen in te vullen. De verzamelde informatie kan in geval van twijfel over indeling voor het komende seizoen naast elkaar gelegd worden. De TCJ heeft te allen tijde beslissingsbevoegdheid over indeling van de individuele speler.

Analyse van een speler

Naam:

Geboortejaar:

Club: Albatross

Positie:

Links-/Rechtsbenig:

Teamtaak storen/doelpunten voorkomen

1 2 3 4 5

Jagen, druk op de bal zetten. Dwingen tot breedtespel.

Afschermen van de ruimte/ positioneel goed staan

Dekking geven

(ruimtedekking-mandekking-rugdekking-doordekken)

Knijpen

Duel om de bal

Sliding/tackle/blokkeren

Teamfunctie omschakelen Verdedigen/Aanvallen

1 2 3 4 5

Reageert alert op de situatie

Keuze in diepte of temporiseren

Aan-/Bijsluiten

Teamtaak opbouwen/scoren

1 2 3 4 5

Voorwaarden creëren (lang&breed)

Vrijlopen/aanbieden

Specifieke kwaliteiten (voorzetten, dribbelen, schieten, passeren, koppen, inspeelpass, acties maken etc.)

Kansen creëren

Kansen benutten

Uitvoeren spelhervattingen

Teamfunctie omschakelen Aanvallen/Verdedigen



1 2 3 4 5

Pressing op de bal

Aan-/Bijsluiten

Kort rond de bal

Fysiek in relatie tot andere spelers

Lichaamsbouw: fors/normaal/tenger

Gewicht: zwaar/normaal/licht

Lengte: lang/ormaal/klein

Persoonlijkheidskenmerken

1 2 3 4 5

Discipline

Vermogen om te leren

Coachbaarheid

Houding intern (medespelers/staf)

Analyse van een keeper

Naam:

Geboortjaar:

Club: Albatross

Positie:

Links-/Rechtsbenig:

Teamtaak storen/doelpunten voorkomen

1 2 3 4 5

Het neerzetten van de organisatie

Spelhervattingen coachen

Doelpunten voorkomen (schoten)

Doelpunten voorkomen (voorzet)

1:1 verdedigen

Teamfunctie omschakelen Verdedigen/Aanvallen

1 2 3 4 5

Reageert alert op de situatie

Keuze in diepte of temporiseren

Teamtaak opbouwen/scoren

1 2 3 4 5

Kiezen voor opbouw lang/kort

Verdedigers aancoachen bij inspelen

Doeltrap

Terugspeelbal verwerken

Meevoetballen in de opbouw (5de opbouwer)

Aansluiten op de dieptepass

Teamfunctie omschakelen Aanvallen/Verdedigen

1 2 3 4 5

Aansluiting op de verdediging

Neerzetten van de organisatie

Fysiek in relatie tot andere spelers

Lichaamsbouw: fors/normaal/tenger



Gewicht: zwaar/normaal/licht

Lengte: lang/normaal/klein

Persoonlijkheidskenmerken

1 2 3 4 5

Discipline

Vermogen om te leren

Coachbaarheid

Houding intern (medewerkers/staf)



v.v. Albatross Sinds 1919



T · I · P · S

Een persoonlijk beoordelingssysteem voor iedere voetballer/voetbalster

T echniek

Functionele techniek o.a. stoppen/aannemen
Handelingssnelheid
Traptechniek
Linkerbeen
Rechterbeen
Stilliggende bal
Rollende bal
Passeeracties
Schijnbewegingen

Beoordeling:

☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg

I nzicht

Overzicht algemeen
Meevoetballen
Aanbieden vrijlopen
Positiespel
Taktiek
Doorbewegen
Omschakelen

Beoordeling:

☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg

P ersoonlijkheid

Mentaliteit
Gedrag
Sportiviteit
Presentatie uitstraling
Coaching
Concentratie
Zelfvertrouwen

Beoordeling:

☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg

S nelheid-Fysiek

Explosiviteit
Topsnelheid
Sprongkracht
Souplesse
Motoriek
Lichaamskracht
Uithoudingsvermogen/conditie

Beoordeling:

☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg
☐ s ☐ m ☐ v ☐ g ☐ zg

Verklaring beoordeling s = slecht, m = matig, v = voldoende, g = goed, zg = zeergoed.

Opmerkingen:



4.2 Voetbalopleiding algemeen

Uit al het voorgaande vloeit voort uit het feit dat in onze jeugdopleiding gedurende de periode van **4 tot 14 jaar** een algemene en veelzijdige (technische) voetbalbasis moet worden gelegd, waarbinnen de spelers een grote mate van vrijheid en spel tactische ruimte bezitten. Vanaf ongeveer de C jeugd wordt er steeds meer specifiek gewerkt, waarbij de spelers meer rekening moeten houden met teambelangen en nog later moeten accepteren dat ze “maar” een onderdeel vormen van de selectie/elftal/club.

Opleiden van jeugd betekent de kwaliteiten van de individuele jeugdspeler(ster) herkennen en ontwikkelen tot zijn/haar persoonlijke voetbaltop is bereikt. Uitgangspunt is hierbij dat een ieder op zijn/eigen niveau komt te voetballen.

In de praktijk houdt dit in dat er met de groep van 4-14 jaar:

- getraind wordt op een veelzijdige brede technische voetbalondergrond
- er voldoende ruimte is voor individualisme in de wedstrijden
- spelers niet te vroeg voor een bepaalde positie in een team worden voorbestemd
- veelvuldig in groepen en met gelijke oefenvormen wordt gewerkt (clustertraining)
- altijd getraind moet worden met de bal en continue beweging
- specialisten worden gebruikt om training aan te vullen: bv techniektraining, loop/coördinatie training (Voetbalschool)

In de daaropvolgende periode (**14-18 jaar**):

- wordt er naast technisch ook meer tactisch (positiespel) en conditioneel (via periodiseringmodel) getraind, zowel algemeen al specifiek
- moeten individuen worden ingepast in een groter geheel zonder dat de persoonlijke kwaliteiten te zeer worden beperkt.
- de spelers worden opgeleid voor één of enkele elftal posities
- er wordt meer in kleinere groepen of individueel op specifiek onderdelen getraind
- in de A juniorentijd moet de prestatiegerichtheid aansluiten bij de seniorenperiode, de B is dus het laatste jaar in de voetbaltechnische opleiding.

4.2.1 Doelstelling per categorie (verderop uitgewerkt)

1. Mini's/kiddies/F pupillen (4-8 jaar)

- o 1e jaars
Het leren beheersen van de bal (technisch vaardigheden) in relatie tot tijd, ruimte, snelheid en richting, uitmondend in het realiseren van eenvoudige voetbalbedoelingen (scoren, mikken, bal houden, samenspel, bal afpakken).
- o 2e jaars
Het leren beheersen van de bal (technische vaardigheden in relatie tot voetbalweerstanden (eerste



verkenningen van de basisvormen)

2. E –pupillen (8-10 jaar)

Spelinzicht en technische vaardigheid moeten worden ontwikkeld d.m.v. het spelen van vereenvoudigde voetbalsituaties. Tweede jaars E- pupillen zullen in hun eindfase oefenwedstrijden 11

tegen 11 moeten spelen ter voorbereiding van hun overgang naar de D pupillen (heel speelveld)

3. D-pupillen (10-12 jaar)

Spelinzicht en technische vaardigheid moeten worden ontwikkeld d.m.v. het spelen van vereenvoudigde voetbalsituaties. Omschakelen van een half naar een heel speelveld.

4. C-junioren (12-14 jaar)

Het ontwikkelen van de wedstrijdrijpheid. Teamtaken, taken per linie en posities ontwikkelen door kleine en grote wedstrijdvormen

5. B-junioren (14-16 jaar)

Het ontwikkelen van de wedstrijdrijpheid. Teamtaken, taken per linie en posities ontwikkelen door kleine en grote wedstrijdvormen. Eindfase van de voetbaltechnische voetbalopleiding.

6. A-junioren (16-18 jaar)

Het ontwikkelen van de competitierijpheid. Het gaat om de uitvoering van teamtaken, taken per linie

en posities, waarbij het rendement van de wedstrijdrijping voltooid moet worden en waarbij mentale

aspecten bepalend kunnen zijn. Voorbereiding en overgang A-junioren naar senioren. Vanaf Januari

volgen er gesprekken met overkomende A-junioren. Onderwerp van gesprek zijn:”

- uitleggen veranderingen die te wachten zijn
- mogelijkheden tot ontwikkeling(beide selectieteams zondag 1^e en 2e), perspectief
- rol technische commissies, zondag commissie, trainers
- team van trainers (hoe ziet de staf eruit)

De opleidingsfasen (later uitgewerkt) houden rekening met de leeftijd typische kenmerken en beschreven doelstellingen op het gebied van coördinatie, mentaliteit, inzicht en techniek. De doelstellingen zijn haalbaar wanneer rekening wordt gehouden met de aandachtspunten voor training en wedstrijd. De vertaalslag van het plan naar het speelveld is het belangrijkste. Immers, goede plannen en bedoelingen zijn er genoeg.

Door structuur aan te brengen in een training, trainingen op elkaar af te stemmen en de doelstellingen van de trainingen te gebruiken als vertrekpunt van de wedstrijdbegeleiding, gaan er verbanden ontstaan. Dat, samen met de overdracht naar een volgend team en/of opleidingsfase (speler volg systeem), moet de kracht zijn van dit plan.

Een goede jeugdtrainer kiest voor voetbalresultaat (met ruimte voor ontwikkeling van spelers) en niet alleen voor resultaatvoetbal! Het winnen van wedstrijden mag nooit ten koste gaan van de ontwikkeling van kinderen/jongeren! Een jeugdtrainer zorgt voor een “veilig leerklimaat”, waarin jeugdspelers zich kunnen ontwikkelen en voor lange termijn plezier beleven aan het voetballen! Het streven van Albatross is er op gericht dat **“jeugdleden in een veilige en aantrekkelijke omgeving met plezier hun sport kunnen beoefenen, op een niveau dat past bij hun kwaliteiten en/of beleving”**.



Vooral dat laatste (“op een niveau dat past bij hun kwaliteiten en/of beleving”) is elk jaar weer een punt van, soms vervelende, discussies.

Boze ouders melden zich bij de voor de indeling van de jeugdteams verantwoordelijke leden van de jeugdcommissie en de technische commissie met de vraag waarom hun zoon of dochter niet hoger is ingedeeld. Daarbij worden verwijten gemaakt als “vriendjespolitiek”.

De Technische Commissie en de jeugdcommissie stellen zich op het standpunt dat zij zo objectief en meetbaar als mogelijk spelers indelen in die teams, waar zij zich het best kunnen ontwikkelen. Het jeugdbestuur en Hoofdbestuur delen die mening. Daarmee kiest de vereniging er dus ook impliciet voor dat zij haar beste spelers in de hoogste teams indeelt.

In principe kan de indeling van teams op vier verschillende wijzen plaatsvinden:

1. op basis van alfabetische volgorde: dat zou in het bijzonder vervelend zijn voor die spelers wier achternaam met bijvoorbeeld een W of een Z begint. Bovendien zou het geen recht doen aan ons eerder genoemde uitgangspunten;
2. op basis van leeftijd; die keuze zal vooral onbegrip oproepen bij spelers geboren in de laatste maanden van een jaar. Ook deze wijze van indelen past niet in onze uitgangspunten.
3. op basis van bestaande vriendschappen; daarbij zijn drie kanttekeningen te maken: wat te doen met spelers met weinig tot geen (voetbal) vrienden?, het kan leiden tot een groot niveauverschil binnen een team (doe je daar de kinderen met minder kwaliteiten een plezier mee?) en het kan ook het effect hebben dat spelers met meer potentie dan hun vrienden in een te laag team worden geplaatst omdat hij per se bij zijn vrienden moet worden ingedeeld (doe je daar dat kind een plezier mee?)
4. op basis van kwaliteit; of: kinderen laten voetballen op het niveau waar ze het best uit de voeten kunnen, voldoende uitdaging(en) vinden en daarmee dus ook het meeste plezier aan voetbal beleven.

Albatross kiest nadrukkelijk voor de 4e optie, omdat daarmee het meeste recht wordt gedaan aan de eerder genoemde uitgangspunten waarbij opleiding en scouting/beoordeling centraal staan.

Daarbij moeten we ook niet voorbij gaan aan de realiteit. Vrijwel alle andere verenigingen kiezen eveneens voor een indeling op basis van kwaliteit. Dat maakt dat onze spelers van onze jeugdteams meestal ook tegen redelijk gelijkwaardige teams kunnen uitkomen.

De KNVB bevordert dat bovendien door in de winterstop competities opnieuw in te delen, waarbij de sterkste teams uit een klasse tegen betere tegenstanders kunnen gaan spelen.

Bijna vanzelfsprekend vloeit uit het bovenstaande voort dat Albatross het hoogst denkbare niveau nastreeft. Immers, Albatross wil ook haar talentvolste spelers een aantrekkelijke omgeving bieden, waarin zij op hun niveau met plezier hun sport kunnen beoefenen. Zodra Albatross dat niveau niet (meer) te bieden heeft, zullen deze spelers verkassen naar omliggende verenigingen. Dat is wat Albatross ook geen probleem. Albatross heeft haar talentvolle jeugdspelers een interessant perspectief te bieden: het spelen op ten minste 2e klasse niveau op zondag. Voor slecht een enkeling is een hoger niveau 1^e klasse, Topklasse of betaald voetbal weggelegd.

Ook Albatross heeft er belang bij dat haar eerste elftal zondag minimaal 2e klasse speelt. Het geeft de vereniging status, genereert publiciteit en daarmee ook sponsorgelden en omzet (entree en



kantinegebruik). Voor de supporters van Albatross is het belangrijkste dat zij zich optimaal kunnen identificeren met het 1^e elftal. De roep om “meer Apeldoornse/Ugchelse jongens” in het 1e elftal wordt al jaren gehoord. Om deze reden streeft Albatross er naar zoveel mogelijk spelers uit de eigen jeugdopleiding te laten doorstromen naar het 1^e elftal. Dat is echter alleen te realiseren als de talentvolste jeugdspelers van Albatross op een hoog niveau worden opgeleid en hun wedstrijden spelen.

Naast de algemene doelstelling is er ook een prestatieve doelstelling geformuleerd: Het doel van onze jeugdopleiding (lees prestatieteams/selectieteams) is onze jeugdspelers technisch, tactisch, fysiek en mentaal op het niveau te brengen, dat nodig is om Albatross ook in de toekomst een vooraanstaande rol in minimaal de 2e klasse te laten spelen, met een elftal dat bij voorkeur zoveel mogelijk spelers uit de eigen jeugdopleiding telt. Vanuit die optiek is het niveau waarop onze jeugdteams moeten spelen(zie eerder **4. Resultaten m.b.t. het niveau van spelen**) een middel om het bovenstaande doel te bereiken.

Om het bovenstaande te realiseren is het van belang dat Albatross investeert in een goede begeleiding (trainers, medische staf, leiders ed) waarover later uitgebreider op wordt ingegaan. Eventueel kan het noodzakelijk zijn spelers van andere verenigingen te werven om zo de hoogste jeugdteams om het gewenste niveau te krijgen dan wel te houden. Overigens is het doel van spelers werven van andere verenigingen geen doel op zich, maar een middel om het doel (spelen op niveau) te bereiken en te handhaven. Om deze reden stelt Albatross zich op het standpunt dat te werven spelers een aantoonbare kwalitatieve versterking van het selectieteam moeten zijn (op voorhand tot de beste 6 spelers van een selectieteam behoren).

4.3 Spelconcept algemeen

Verderop zal ingegaan worden op het specifieke Albatross systeem.

Albatross streeft naar een uniforme speelwijze van alle jeugdteams, rekeninghoudend met de mogelijkheden van de spelers in de verschillende leeftijdscategorieën, specifieke kwaliteiten of tekortkomingen. Dat wil zeggen dat de kwaliteit van de spelers aanleiding kan vormen voor incidenteel (niet de voorkeur) aanpassing van de speelwijze.

Zoals eerder genoemd zijn er in het voetbal zijn er drie hoofdmomenten, te weten:

- Balbezit
- Balverlies (balbezit tegenstander)
- Omschakeling (balbezit naar balverlies / balverlies naar balbezit)

In de drie hoofdmomenten moeten er altijd een uniformespeelwijze te zien zijn. De uniforme speelwijze van Albatross zal 1-4-3-3 zijn met de punt naar voren(1-4-2-3-1), waarbij variatie kan zijn naar 1-3-4-3 of 1-4-5-1.

Uitgangspunten voor een uniforme speelwijze:

- Hollandse school, dat wil zeggen aanvallend met de vleugels bezet.
- Drukzetten op de tegenstander (afhankelijk van de eigen spelers waar op het veld)
- Strijd
- Aantrekkelijk en herkenbaar voetbal.



Belangrijke elementen in de hoofdmomenten zijn:

- basisformatie
- Beschrijvingen van de bedoelingen ten behoeve van
- gehele team
- linies
- verschillende posities
- Onderscheid maken indien:
 - De bal in bezit is
 - De tegenstander de bal heeft
 - De omschakeling er is

Om deze speelwijze te realiseren is het noodzakelijk om in besprekingen, trainingen en nabesprekingen van de wedstrijden hier de nodige aandacht te besteden.

Zo dient steeds weer aan de orde te komen:

- De formatie, veldbezetting (wie speelt waar?)
- De speelwijze (hoe wordt er opgebouwd, aangevallen, en verdedigd en welke spelers spelen in de verschillende momenten welke rol)
- Taken en verantwoordelijkheden van de verschillende posities (individueel, per linie of als gehele team)
- Het winnen van 1:1 duels
- Het rendement in de eindfase van het positiespel (worden er scoringskansen gecreëerd door het centrum en/of over de vleugels)

De speelwijze is van vele factoren afhankelijk. Er zijn momenten dat de trainer/coach kiest om zich aan te passen aan de omstandigheden van de wedstrijddag. Bij de jeugd tot en met de B1 zullen we dit zo veel mogelijk moeten beperken maar bij de A junioren en senioren is het wel toegestaan.

De verschillende factoren zouden kunnen zijn:

- Uit- of thuiswedstrijden
- Sterkte tegenstander
- Stand in de wedstrijd
- Kwaliteit eigen spelers
- Blessures, vormverlies en/of schorsingen
- tactische overwegingen

4.4 Trainingen algemeen

Anno 2011 is het niet meer zo dat ieder kind lekker buiten voetbalt. Zij duiken soms liever achter hun PC/Playstation dan dat ze buiten op een trapveldje gaan ballen. Mede hierdoor heeft Albatross een plan ontwikkeld om voetbaltrainingen zo effectief mogelijk in te delen. "De Visie Jeugd Voetbal Stad Apeldoorn".

Enkele uitgangspunten van de "Visie Jeugd Voetbal Stad Apeldoorn"

- Voetbaleigen oefeningen
- Veel herhalingen



- Trainingen afstemmen op de leeftijd en groep
- Juiste coaching

Verder werken we met de uitgangspunten van T.I.C.:

Techniek: De vaardigheid die nodig is om het spel te kunnen spelen. Hoe klein de kinderen ook zijn, hoe laag het niveau van spelen ook is, de spelers bezitten per definitie een bepaalde mate van technische vaardigheid.

Inzicht: Het inzicht in het spel is nodig om te begrijpen welke acties ondernomen moeten worden, of juist niet, en is vooral afhankelijk van ervaring en spelintelligentie.

Communicatie: Tijdens het spel wordt gecommuniceerd met alle weerstanden, die bij het spel betrokken zijn: Natuurlijk medespelers en tegenstanders (verbaal en non-verbaal), maar ook met de bal (snelheid/gewicht/hard-zacht opgepompt etc.), terrein (vlak/hobbelig/natdroog), publiek (aanmoedigen), scheidsrechter.

Bij AFC Ajax hebben ze een andere benadering en wel : T.I.P.S. (Techniek, Inzicht, Persoonlijkheid en Snelheid. Zie Spelervolgsysteem als bijlage bij dit document).

Albatross staat volledig achter deze uitgangspunten met her en der eigen aanvullingen. Iedere training behoort aan deze punten te voldoen. We passen toe: **THE BEST OF ALL WORLDS**

Naast de trainingsmethode van de KNVB met eigen aanvullingen zijn er natuurlijk vele andere Methodes (specialismen). Hier willen we er nog een paar van uitlichten waarvan wij denken dat die in dit plan absoluut thuishoren.

4.4.1 Techniektraining (verderop uitgewerkt)

Jaren geleden startte Wiel Coerver zijn methode. Hij vond toen al dat de jeugd weinig bewoog en ging aan de slag met technische vaardigheden. Hij had als uitgangspunt: Hoe completer de techniek des te beter ga je voetballen op de andere vlakken (tactiek).

Zijn ideeën staan in vele boeken en er zijn verscheidene DVD's. Daarnaast zijn er tegenwoordig ook andere techniektrainers die cursussen verzorgen om trainers op te leiden/bij te scholen.

Voor de basistechniek is met name de opleiding via Jeugd Voetbal Stad Apeldoorn een prima opleiding. Een deel van de opleiding bestaat uit:

- Balgevoel
- Snel voetenwerk
- Schijnbewegingen met tegenstander zijwaarts
- Schijnbewegingen met tegenstander in de rug
- Schijnbewegingen met tegenstander komend van links/rechts
- Schijnbewegingen met tegenstander voor je
- Tweebenigheid
- Opendraaien
- 4 tegen 4



Door deze oefeningen aan te bieden creëer je voetballertjes die technisch begaafd zijn, maar ook tactisch de nodige kwaliteiten hebben. Albatross geeft de trainers de kans om deze opleiding te volgen (later meer) om in eerste instantie met onze D/E/F pupillen aan de slag te gaan. Deze methodes zijn een meerwaarde voor de voetballers van Albatross.

4.4.2 Loop en coordinatietraining

Loop –en coördinatietraining is evenals de voeding en de mentale training een basistraining voor de voetballer. Door jeugdvoetballers apart te trainen op hun looptechniek, de lichaamscoördinatie en stabiliteit in het lichaam leren ze hun lichaam goed te controleren en in balans te krijgen.

“Ruzie met je lichaam, is oorlog met de bal”

Een goede lichaamsbalans is de basis voor een goede techniektraining. Als de speler zijn lichaam en zijn lichaamsbalans onder controle heeft, kan hij zich bij een techniektraining volledig focussen op het trainen van de controle over de bal en is de bal zijn grootste weerstand en niet meer zijn eigen lichaam.

De training verdelen we in vier hoofdgroepen:

1. De loopscholing
2. De coördinatietraining
3. De snelheidstraining
4. De kracht- of bij jonge jeugd stabiliteitstraining

Verderop zal hier specifieker op worden ingegaan.

4.4.3 Keeperstraining

In het dagelijkse voetbal wordt er ook veel van een keeper gevraagd. Dit hebben we verwerkt in dit hoofdstuk. Keeperstraining houdt namelijk meer in dan het tegenhouden van de bal. Wat is nu de beste leeftijd om met keeperstraining te beginnen? In principe kan je er niet te vroeg mee beginnen dus vanaf de F pupillen echter kinderen gaan steeds eerder voetballen (mini's 4 jaar), kinderen vertonen op jonge leeftijd een enorme bewegelijkheid. Zou een jongen of meisje zo vroeg al alleen keepen, dan beperk je juist deze bewegelijkheid. Het verdient de aanbeveling om zeker in de F pupillen en niet E selectieteams (tussen 8 en 10 jaar) niet voor een vaste, maar voor een roulerende doelverdediger te kiezen. Zo komt iedereen ook een keer in het doel te staan.

Dit heeft de volgende voordelen:

1. Iedereen krijgt op deze wijze enige ervaring met het keepen. Daarmee wordt ook voorkomen dat een potentieel talent onopgemerkt blijft. Hoe vaak gebeurt het niet dat iemand op latere leeftijd bij toeval keeper wordt?
2. De tijd dat een doelman alleen maar een bal op de doellijn moest tegenhouden is al lang voorbij. Er wordt nu veel meer van hem verwacht. De keeper moet kunnen “meevoetballen” en moet dus ook vrijwel alle voetbalvaardigheden (passen, trappen, koppen, tackle, sliding enz.) beheersen. Zijn werkgebied strekt zich tenslotte tot soms ver buiten de 16 meter. Omdat bekend is dat kinderen tussen 8 en 12 jaar gemakkelijk nieuwe bewegingen aanleren, is het



belangrijk om juist dan zoveel mogelijk aan te reiken. Van 8 tot 10 jaar zijn dat de specifiek voetbalvaardigheden en van 10 tot 12 jaar de basistechnieken van het doel verdedigen.

3. De andere kant van de medaille. Mocht namelijk blijken, dat een keeper rond zijn 14^e jaar genoeg van het keepen krijgt (in de praktijk gebeurt dit heel veel), dan kan hij zonder problemen een positie in het veld als voetballer innemen. Heeft dit kind tussen zijn 6e en 14e alleen maar gekeept, dan beheerst hij de specifieke voetbalvaardigheden veel minder, omdat hij in zijn technische ontwikkeling als speler een grote achterstand heeft opgelopen. Een kind dat op 8 jarige leeftijd perse wil keepen, kan natuurlijk weinig in de weg worden gelegd. Maar tijdens de keeperstraining moet er dan ook aandacht zijn voor de basistechnieken van het voetbalspel. Zo komen de keepers altijd van pas! Laat de keeper indien mogelijk altijd met zijn eigen team meetrainen.

Vanaf 10 jaar is in onze ogen de meest geschikte leeftijd om met een specifieke keeperstraining te beginnen buiten de selectieteams. 10 jaar is dus een prima leeftijd om gericht te gaan werken. Tot die tijd heeft hij een speelse en toch gevarieerde opleiding als keeper/voetballer achter de rug. Het kind kan dan voor zichzelf ook een veel betere keuze maken, omdat al vijf jaar (5-10) ervaring is opgedaan als speler en doelman. Creëer dus niet een situatie dat het kind op zesjarige leeftijd met pet, keeperstenuue en handschoenen naar de specifieke keeperstraining wordt gestuurd. Uiteraard is een jongen/meisje stimuleren die keepen heel leuk vindt ook aan te bevelen voor een enkeling. Hiervoor zullen er buiten de reguliere trainingen specifieke keeperstrainingdagen worden georganiseerd. Door de weeks en tijdens de Voetbalschool. Verderop zal de keeperstraining per leeftijdscategorie worden uitgewerkt.

4.4.4 Training: voorbereiden en inhoud

Het is altijd belangrijk om je trainingen gedegen voor te bereiden. Dit voorkomt “stilstaande” momenten, waarbij de concentratie van de spelers afneemt.

- Zorg dat je voor de training de benodigde materialen hebt klaarstaan (hesjes, voldoende ballen, doeltjes, pionen/hoedjes)
- Zorg ervoor dat elke training is afgestemd op de spelers die je training geeft.
- Zorg ervoor dat je voor het begin van de training alle (of zoveel mogelijk) oefeningen hebt uitgezet, zodat de spelers continue bezig kunnen zijn.

Het belangrijkste van een training is plezier. Een training moet niet alleen leerzaam zijn maar ook leuk! Voetballers moeten steeds met plezier naar het voetbalveld komen. De basis van iedere training zal moeten voldoen aan de uitgangspunten van dit plan. Hieronder staan 4 elementen, deze dienen telkens terug te komen. (De Visie Jeugd Voetbal Stad Apeldoorn)

1. Voetbaleigen oefeningen
 - a. Probeer zoveel mogelijk de bal te gebruiken (ook tijdens warming up van de E/F pupillen)
 - b. Speel om te winnen: doelpunten maken en voorkomen
 - c. Werk altijd met afgebakende ruimtes
 - d. Wedstrijdgerichte oefeningen
 - e. Omschakeling van balbezit naar balverlies
2. Veel herhalingen



- a. herhalingen van bepaalde oefeningen
 - b. veel beurten tijdens oefeningen: **geen rijtjes training !!!!!**
 - c. heel veel oefenen!
3. Trainingen afstemmen op de groep
 - a. Rekening houden met leeftijd, capaciteit, fysieke mogelijkheden
 - b. Rekening houden met verschillen in de groep
 - c. Oefenvormen aanpassen zodat ze wel geschikt zijn voor je groep
 4. Juiste coaching
 - a. Motiveren
 - b. Spelers positief beïnvloeden
 - c. Spel beïnvloeden (op bepaalde manieren positief ingrijpen op het spel)
 - d. Aanwijzingen geven (vragen stellen, voordoen)
 - e. Ten alle tijde positief taalgebruik!
 - f. Spelers zelf laten nadenken over speltechnische oplossingen. Niet altijd de oplossing aanreiken.

4.4.5 Trainingsvormen

Er zijn heel veel vormen mogelijk in een training. Deze willen wij omzetten in 4 hoofdonderdelen:

1. Techniek

Tot en met de D pupillen vinden wij technische vaardigheden aanleren één van de belangrijkste onderdelen van het voetbal. (zie techniektraining)

 - Schijnbewegingen met tegenstander zijwaarts
 - Schijnbewegingen met tegenstander in de rug
 - Schijnbewegingen met tegenstander komend van links/rechts
 - Schijnbewegingen met tegenstander voor je
 - 2 benigheid
2. Positiespelen (altijd hesjes gebruiken)

Begin bij de jongste jeugd bij groot overtal: 7:1 later verkleinen tot 5:1, 3:1, 5:3 en 4:3.
3. Partijspelen (altijd hesjes gebruiken)

Wedstrijden spelen in partijvorm. Speel altijd om te winnen. Je kan ook opdrachten meegeven, maar sluit altijd af met een vrij partijspel. Dit vinden kinderen het leukst.
4. Afwerkvormen

Al vroeg kan men trainen op afwerken, dit stimuleert het scoren. Zorg voor uitdagende afwerkoefeningen. En laat altijd afwerken met beide benen. Binnen deze 4 hoofdvormen komen aspecten naar voren die we verdelen onder de 4 koppen:

Techniek Tactiek Mentaliteit Fysiek

Schijnbewegingen; aanbieden; omgaan met verliezen; korte en scherpe acties; snel voetenwerk; wegblijven; wil om te winnen; kleine scherpe partijtjes; balgevoel; direct spelen;



doorgaan; niet zeuren; sprintsnelheid; dribbelen; scoren; wij zijn bikkels;
uithoudingsvermogen; passeren; dekken; uitdagende sfeer; handelingsnelheid
tweebenigheid; balverlies/complimenteren; wendbaarheid; aannemen; balbezit; succes belonen;
coördinatie; koppen; opendraaien; competitie; ruimte zelf nadenken; richting.

Verderop zal de training per leeftijdscategorie worden uitgewerkt.

4.5 Warming up (dit deel is voor spelers vanaf 14 jaar, B, A-spelers). De overige Jeugd doet een warming up altijd met een bal (al of niet in combinatie met een coördinatladder)

Een goede warming-up moet aan verschillende facetten voldoen:

- Het moet het lichaam opwarmen
- De bewegingsuitslag van de te gebruiken spieren verhogen
- De spieren op spanning brengen, laten wennen aan de komende activiteit
- Het zowel fysiek en mentaal voorbereiden op de training/wedstrijd

Daarnaast moet de warming-up ook een blessurepreventief karakter hebben. Een goede warming-up is uitgebreider dan alleen warmlopen.

De wereldvoetbalbond FIFA heeft, op basis van uitgebreid onderzoek, een blessurepreventieprogramma, genaamd 'the 11+', ontwikkeld. Doel van de oefeningen is om de beheersing van je romp, knie- en enkelgewrichten te verbeteren en om je wendbaarheid en explosiviteit te vergroten.

Warmingup bestaat uit 3 delen:

- Deel 1: loopoefeningen
- Deel 2: kracht, balans, spiercontrole en rompstabiliteit (3 niveau's)
- Deel 3: loopoefeningen (explosiever)

Hierbij heeft de FIFA als doel gesteld dat vóór de training het volledige programma afgewerkt wordt (20 min.) en vóór wedstrijd: deel 1 en 3 (10 min.).

De loopoefeningen zijn gebaseerd op dynamische bewegingen en met deze warming-up worden de spieren die je gebruikt bij de verschillende voetbalbewegingen dus ook dynamisch gerekt. Er wordt voor de training nooit statisch gerekt, indien dit niet op medisch advies is. Statisch rekken verslechtert de prestaties van de spieren en vermindert de bewegingsuitslag tijdens de wedstrijd/training!

In bijlage A zit een overzicht van de loop- en kracht/stabiliteitsoefeningen van de '11+' warming-up. Of de vormen precies zo uitgevoerd worden als volgens de richtlijnen van de FIFA of dat je de pylonen achterwege laat en gewoon van zijlijn naar zijlijn loopt maakt niet veel uit. Het gaat erom dat je begrijpt wat het doel van de oefeningen is en dit weet om te zetten naar je eigen warming-up. Extra loopvormen of andere organisatievorm is niet verboden, maar blijf goed nadenken of het voetbalspecifiek is en voorkom dat de warming-up te lang duurt.



Deel 1: loopoefeningen

Deze loopoefeningen lijken mogelijk veel op hoe de huidige warming-up eruit ziet. Het is belangrijk dat door middel van dynamische bewegingen (dynamisch rekken) de spieren opgewarmd worden en voorbereid op de bewegingsuitslag die ze moeten ondergaan tijdens het voetbal zonder de spieren te beschadigen.

Deel 2: kracht, balans, spiercontrole en rompstabiliteit

De oefeningen die de FIFA voor dit gedeelte heeft ontwikkeld zijn het resultaat van wetenschappelijk onderzoek naar blessurepreventie binnen het voetbal. De oefeningen zijn opgebouwd in moeilijkheidsgraad van niveau 1 t/m 3. Het is belangrijk dat dit gedurende de voorbereiding van het seizoen wordt opgebouwd en dat dit 2 keer per week wordt uitgevoerd. Wordt het gedurende het seizoen kouder, dan volstaat het eventueel om het met 1 keer per week te onderhouden, maar sla deze oefeningen niet over!

Deel 3: loopoefeningen (explosiever)

Als laatste onderdeel van de warming-up zijn er de explosievere loopvormen. Deze zullen het lichaam optimaal voorbereiden op de eerste trainingsvormen of het vervolg van de warming-up met de bal bij wedstrijden.

http://www.f-marc.com/downloads/posters_generic/english.pdf

4.6 Voor- en nabespreking van wedstrijden

In het kader van het jeugdplan wil het jeugdbestuur aandacht besteden aan pedagogische zaken. Er zijn diverse aspecten waarin in dit kader concreet vorm gegeven kan worden. Een aspect is de voor en nabespreking van wedstrijden. Dit onderdeel heeft zekere raakvlakken met waarden en normen, een gebied waar ook het Hoofd Bestuur verenigingsbreed op in wil zetten.

Uitgangspunt:

Het gebeurt nog te vaak dat teams zonder enige vorm van voorbespreking het veld instappen om hun partijtje voetbal te spelen. Waarschijnlijk zal in de kleedkamer even wat gezegd worden over wat men van de spelers verwacht, er zal (hopelijk) gewezen worden op het gewenste gedrag t.a.v. medespelers, tegenstander, scheidsrechter en publiek.

Na afloop van een wedstrijd is het vaak een hectisch gebeuren in de kleedkamer en op het veld. Bij een goed resultaat zullen er stralende gezichten te bespeuren zijn, maar er wordt mogelijk te weinig aandacht besteed aan de emoties die een nederlaag of een onplezierige sfeer bij spelers teweeg kunnen brengen. Vaak gaan spelers dan met een vervelend gevoel naar huis, zonder dat daar nog over gesproken wordt. Een bespreking direct na de wedstrijd kan dan ook veel effectiever zijn dan dat er een week tussen zit. Vanuit deze gedachte is het daarom wenselijk om zowel voor als na een wedstrijd aandacht te schenken aan het groepsgebeuren.

Doelstelling voor- en nabespreking

- De voorbespreking heeft als doel om de neuzen dezelfde kant op te zetten en mogelijk te refereren aan zaken die in een voorafgaande wedstrijd hebben gespeeld.



- De nabespreking moet gebruikt worden om de emoties van spelers enigszins te kanaliseren en spelers te attenderen op zaken die prima of minder goed zijn gegaan.

Organisatie

- Bij minimaal alle selectieteams vindt een voor- en nabespreking plaats
- De besprekingen vinden plaats bij zowel thuis- en uitwedstrijden
- Deze bespreking kan het beste plaats vinden in de kleedkamer (sommige bestuurskamer)
- Tijdens de besprekingen zijn er geen ouders in de kleedkamer aanwezig
- Ouders van m.n. F-pupillen zullen tijdens de nabespreking even buiten de kleedkamer moeten wachten, voordat ze naar binnen kunnen komen
- Alle spelers nemen deel aan deze besprekingen
- Leider/trainer verzorgen de besprekingen en alle spelers zitten op hun plaats om te horen wat er gezegd gaat worden
- De technisch coördinatoren zien er op toe dat de besprekingen gehouden worden

Gespreksonderwerpen

Voorbespreking:

- Bekendmaking opstelling en eventuele tactische aanwijzingen worden gegeven
- Uitleg waarom bepaalde spelers reserve staan
- Laatkomers worden aangesproken
- Wat wordt er verwacht van het gedrag t.a.v. tegenstanders, scheidsrechter, publiek,
- Medespelers (wellicht wordt gewezen op voorafgaande wedstrijd)

Nabespreking:

- Spelers geven reactie t.a.v. de wedstrijd
- Daarna neemt leider/trainer het woord en leidt de bespreking
- Afzonderlijk wordt een speler verteld hoe hij gefunctioneerd heeft (hier worden met name complimentjes uitgedeeld en indien noodzakelijk worden spelers aangesproken op onjuist gedrag)

4.7 Speelwijze

4.7.1 Wedstrijden en taken zevental 1:3:3

In de F- en E- jeugd wordt gespeeld op een half veld. Er wordt in principe 7 tegen 7 gespeeld, hierop maakt Albatross geen uitzondering, ook niet onder druk van een tegenstander. Een wedstrijd in de F pupillen duurt 2x20 minuten, in de E 2x25 minuten. Bij Albatross vinden wij dat we voorzichtig moeten omgaan met de opdrachten die we meegeven aan de F- en E- jeugd. Laat als trainer de spelers vooral hun eigen mogelijkheden en onmogelijkheden ontdekken. Het plezier staat voorop, prop de spelers niet vol met tactische opmerkingen en handelingen. Dit komt in een later stadium wel. Pas wanneer je opmerkt dat de spelers hier aan toe zijn (bij E1 eerder dan E5 en nog eerder dan Fjes) kun je daar langzaam mee beginnen.

De speler bepaalt dus zijn eigen ontwikkeling en niet de trainer. Ingewikkelde tactische vondsten zijn op deze leeftijd niet gewenst. Bij de hoogste F en E teams dient te worden gecoacht vanaf de zijlijn van het veld en komt de leider niet in het veld. Het verdient de voorkeur om vanaf beide kanten te



coachen. Een groot verschil tussen E en F pupillen is dat de E pupillen steeds taakbewuster gaan worden over hun positie in het veld. In de F zwerven de kinderen nog heel erg veel over het veld (is absoluut niet erg!) dit verandert bij de E pupillen. Bij een zevental zijn er vele mogelijkheden om een formatie neer te zetten. Albatross heeft ervoor gekozen om 1:3:3 te spelen. Dit omdat het het beste aansluit op het grote veld. Waarin 1:4:3:3 de beste veldbezetting weergeeft.

Doelverdediger

Verdedigend:

- doelpunten voorkomen
- positie kiezen tussen bal en mede- en tegenspelers

Aanvallend:

- positie kiezen ten opzichte van de verdedigers
- voorzetting dmv uitrollen, werpen, passen, trappen (geen verre uittrap)
- fungeren als centrale opbouwer

Centrale verdediger

Verdedigend:

- voorkomen van doelpunten
- dekken van centrale aanvaller tegenpartij
- rugdekking geven bij teamgenoten
- veld klein houden/"naar voren" verdedigen

Aanvallend:

- positie kiezen tussen verdediging en aanval
- aanspelen van de aanvallers
- meedoen met de aanval
- wanneer er ruimte is: zelf met de bal naar voren dribbelen
- open draaien en openen andere kant

Vleugelverdedigers

Verdedigend:

- voorkomen van doelpunten
- dekken van aanvaller tegenpartij
- rugdekking geven bij teamgenoten
- veld klein houden/"naar voren" verdedigen

Aanvallend:

- positie kiezen: uit elkaar, veld breed maken
- aanspelen van de aanvallers
- meedoen met de aanval
- wanneer er ruimte is: zelf met de bal naar voren dribbelen

Centrale aanvaller

Verdedigend:

- dekken van centrale verdediger tegenpartij
- storen bij opbouw van tegenstander
- voorkomen van dieptepass
- rugdekking geven bij teamgenoten



Aanvallend:

- doorschuiven bij aanvallen(benutten van ruimte die er gecreëerd wordt)
- afspeelmogelijkheden creëren van teamgenoten(aanspeelpunt, terug pass)
- doelgericht zijn: doelpunten maken
- doelpogingen door combinatie met teammaatjes of individueel
- open draaien en openen andere kant

Vleugelaanvallers

Verdedigend:

- storen bij opbouw van de tegenstander
- veld klein maken/ naar binnen verdedigen(bal op links/rechts dan op lijn doel – doel staan)
- rugdekking geven bij teamgenoten

Aanvallend

- positie kiezen ten opzichte van de verdedigers (veld lang maken)
- met de bal zo snel mogelijk naar het doel, alleen of in combinatie
- acties maken!
- zelf voor doel positie kiezen

4.7.2 Wedstrijden en taken 11 tal 1:4:3:3

De oudere jeugd vanaf 10 jaar speelt op een groot veld. De onderverdeling is als volgt:

- D jeugd: 10-12 jaar 2 x 30 minuten
- C jeugd: 12-14 jaar 2 x 35 minuten
- B jeugd: 14-16 jaar 2 x 40 minuten
- A jeugd: 16-18 jaar 2 x 45 minuten

In deze 4 leeftijdsgroepen schillen grote verschillen. Vooral de eerste stap van E naar D is voor veel kinderen moeilijk en ingewikkeld. Er worden nieuwe onderdelen aangeleerd en de manier van voetballen veranderd. Het grote veld, 11 spelers en verdeling vergt veel aandacht van de kinderen **(Voorstel: Albatross organiseert elke tweede helft van de competitie een “van E naar D tournament” met regioverenigingen om dit proces te versnellen)**. Daarom is begeleiding van de eerstejaars D jeugdspelers zo essentieel. Ze moeten heel goed onderwezen worden in het “grote veld voetbal”. Goede en duidelijke afspraken zijn erg belangrijk. Deze afspraken moeten leiden tot een volwaardige voetballer die doorstroomt naar de senioren.

Als alle kinderen hun taken in het veld goed uitvoeren, zal het rendement van het team het hoogste zijn. Deze taken moeten wel goed aangeleerd worden. Bij Albatross gaat de ontwikkeling van de spelers boven alles. **De trainers en leiders hebben dus een ander doel (leren voetballen) dan de spelers/ouders (kampioen worden).**

Om alles zo duidelijk mogelijk te laten verlopen voor de kinderen is het belangrijk dat we één lijn laten lopen door de vereniging qua opstelling/formatie. In die gedachte is de meeste logische veldbezetting: de keeper, drie verdedigers, drie middenvelders en drie aanvallers. Dan houd je dus 1 spelers over. Afhankelijk van het niveau en bedoeling van de wedstrijd kan deze positie ingevuld worden op de volgende manieren:



- naast de centrale verdediger (1e voorkeur)
- voor de drie verdedigers
- extra op het middenveld
- extra aanvaller (schaduwspits)

Om de veldbezetting zo goed mogelijk blijven te benutten is het noodzakelijk om de kinderen goed te instrueren wat hun taken zijn. Wat Albatross het belangrijkste vindt is:

- formatie, veldbezetting, veldverdeling
- speelwijze (hoe wordt er verdedigd, opgebouwd en aangevallen?)
- taken en verantwoordelijkheden van de verschillende posities
- positiespel
- winnen van 1:1 duels
- scoren
- benutten van kansen
- door snel te schakelen van balbezit naar balverlies en visa versa is de meeste winst te behalen

Afhankelijk van het niveau van de ploeg kun je dus kiezen wat je met de 11e vrije man/vrouw doet. Onze voorkeur gaat uit naar een extra centrale verdediger die doorschuift bij balbezit en er achter kruipt en rugdekking verzorgt voor zijn/haar teammaatjes.

Centrale aanvaller (9)
 Linker aanvaller(11)
 Rechter aanvaller(7)
 Centrale middenvelder(10)
 Linker middenvelder(8)
 Rechtermiddenvelder(6)
 Linker verdediger(5)
 Rechter verdediger(2)
 Centrale verdediger(4)
 Centrale verdediger(3)
 Doelverdediger/Keeper(1)

Doelverdediger (1)

Verdedigend:

- doelpunten voorkomen
- positie kiezen tussen bal en mede- en tegenspelers
- organiseren en leiden van verdediging
- duidelijk coachen wanneer en wat een verdediger moet doen

Opbouwend:

- juiste voortzetting bij balbezit: rollen, werpen of trappen
- leiden verdediging

Aanvallend:

- betrokken zijn met de aanval(niet op de doellijn blijven staan)
- coachen medespelers

Centrale verdediger(vrije man) (3/4)



Verdedigend

- organiseren en leiden van verdediging
- rugdekking verzorgen aan de overige spelers op de flank waar de bal is
- afstoppen doorgebroken spelers
- klein houden van het speelveld

Opbouwend:

- vrijlopen om voor vleugelverdedigers en doelverdediger aanspeelbaar te zijn
- voor de verdediging spelen om meerderheid te creëren op middenveld
- leiding geven aan verdediging (coachen)
- openen op de andere flank

Aanvallend:

- inschuiven bij balbezit op het middenveld
- creëren van een numerieke meerderheid
- inschakelen bij corners en vrij trappen

Centrale man (in de dekking "oude voorstopper") (3/4)

Verdedigend:

- dekken van de centrumspits van tegenpartij (dicht zetten, niet laten draaien)
- ophouden van aanval bij numeriek overmacht van tegenpartij: geen aanval op de bal

Opbouwend:

- vrijlopen om aanspeelbaar te zijn voor directe omgeving
- spelen in combinatie met overige spelers

Aanvallend:

- inschakelen bij corners en vrije trappen in samenwerking met andere centrale verdediger

Vleugelverdedigers (2/5)

Verdedigend:

- dekken van de vleugelaanvaller van tegenpartij
- rugdekking geven aan centrum bij aanval over andere vleugel
- indien gepasseerd, dan herstellen naar het centrum

Opbouwend:

- vrijlopen om aanspeelbaar te zijn voor directe omgeving, veld breed houden
- spelen in combinatie met overige spelers

Aanvallend:

- inschuiven bij balbezit op het middenveld wanneer er genoeg ruimte is
- indien mogelijk doortrekken naar de achterlijn
- met bal doorgaan bij vrij veld. Niet van grote afstand een gedekte aanvaller inspelen

Centrale middenvelder (10)

Verdedigend:

- evt. dekken van directe tegenstander maar in principe probeert vrij te blijven
- haalt inspeelpass naar het middenveld eruit
- rugdekking geven aan overige medespelers
- ruimte dekking toepassen bij numeriek overmacht (niet op de bal verdedigen)

Opbouwend:

- vrijlopen om aanspeelbaar te zijn voor keepers, middenvelders, aanvallers



- spelbepalende speler: verdelen, organiseren en coachen

Aanvallend:

- tussen de linies lopen (verdediging/middenveld tegenstander)
- inschakelen in de aanval (benutten van ruimte door aanvallers gecreëerd)
- afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvallers (terugpass)
- niet tegelijk met alle middenvelders in de aanval (balans)
- doelgericht

Linker en rechter middenvelder (6/8)

Verdedigend:

- dekken van directe tegenstander (centrale middenvelder tegenstander (vaak de 10))
- dicht zetten, niet open laten draaien
- rugdekking geven aan overige middenvelders
- ruimte dekking toepassen bij numeriek overmacht (niet op de bal verdedigen)
- controlerend en bewaren het evenwicht

Opbouwend:

- vrijlopen om aanspeelbaar te zijn voor keepers en verdedigers
- ruimte creëren om combinaties mogelijk te maken
- proberen direct diepte te zoeken op centrale aanvaller

Aanvallend:

- inschakelen in de aanval (benutten van ruimte door aanvallers gecreëerd)
- afspeelmogelijkheid creëren voor de aanvallers (terugpass)
- niet tegelijk met alle middenvelders in de aanval (balans)

Centrale aanvaller (9)

Verdedigend:

- afdekken van opkomende centrale verdediger
- storen in opbouw in samenwerking met andere aanvallers
- voorkomen van passes van centrale verdediger in lengterichting van het veld
- voorkomen van terugspelen op centrale verdediger en keeper na inspelen op vleugelverdedigers tegenstander
- ophouden van het spel van de tegenstander

Opbouwend

- creëren van ruimte in de lengterichting van het veld voor een makkelijkere opbouw
- beide centrale verdedigers mee te laten doen door de achterste man aan te laten spelen
- (veld compact)
- leiding geven aan de aanval (coach)

Aanvallend

- komen tot scoringskansen door samenspel of individuele actie
- doelpunten maken
- creëren van ruimte voor opkomende medespelers door zichzelf terug te laten vallen op het middenveld of wegtrekken naar vleugels
- het benutten van ruimte door andere gecreëerd (gaten induiken)
- aanspeelpunt



Vleugelaanvallers (7/11)

Verdedigend:

- afdekken van buitenste middenvelders tegenstanders (6/8)
- evt afdekken van de vleugelverdediger(bij hoog druk zetten)
- storen in opbouw in samenwerking met andere aanvallers
- tegenstander naar buitenkant dwingen
- tegenstander vleugelverdediger laten inspelen, dan druk spelen

Opbouwend:

- ruimte creëren voor opbouw van de aanval
- aanspeelbaar zijn (opengedraaid staan)

Aanvallend:

- komen tot scoringskansen door samenspel of individuele actie
- zo kort mogelijk met de bal tot de doellijn komen door combinatie of individuele actie
- kortste weg naar het doel en oogcontact houden met opkomende spelers
- nemen van hoekschoppen (in principe)
- actie, actie, actie !

4.8 Resultaat voetbalopleiding algemeen

Na de voetbalopleiding (laatste jaar A junioren) bij Albatross moet voor de overgang naar de Senioren het volgende bereikt zijn:

Na de opleidingsperiode bij de jeugd moet het ideale team er als volgt uitzien:

Het spelersmateriaal wat voor deze formatie noodzakelijk is:

1: Een meevoetballende keeper.

2/5: Snelle mandekkers met voldoende inzicht, op dit niveau, om de ruimte achter het centrum af te dekken.

3/4: Fysiek sterk, goed in het duel, opbouwend redelijk en links en rechts benig.

6: Fysiek sterke speler die goed duel kan spelen en voetballend goed. Veel inzicht en een hoge vaardigheid.

8: Fysiek sterke speler die goed duel kan spelen, voetballend goed. Veel inzicht en een hoge vaardigheid.

10: Uitermate hoge vaardigheid en goed inzicht in de ruimte

9: Sterk, snel en zeer doelgericht.

7: Zeer snel en vaardig. Kan goed in de organisatie spelen.

11: Zeer snel en vaardig. Kan goed in de organisatie spelen.

De pluspunten van deze speelwijze zijn:

- De veldbezetting 7/11 aan de zijanten. Je krijgt veel driehoeken.
- Druk zetten van de aanvallers is herkenbaar.
- 3/4 kunnen rugdekking op elkaar of de zijanten geven.
- Je kunt een verzorgde opbouw spelen met 4 man op lijn.
- 10 staat kort onder 9 dus geeft ondersteuning.
- 10 komt met zijn gezicht richting de goal. (schotkans)



- Bij het uit de organisatie lopen van 6 of 8 blijft er altijd één controlerend, dus verdedigend op het middenveld ben je sterk.

De blijvende ontwikkelpunten van deze speelwijze is:

- Het centrum is niet ideaal afgedekt. De 3-hoek 6/4/3 is niet constant aanwezig. Ten opzichte van een
- diepe 10 wordt er gekanteld middels 6/8. Dit kan ten koste van de verdedigende organisatie gaan.
- 7/11 staan al diep. Dit geeft een beperkte ruimte en spelers moeten vaardig genoeg zijn om hun directe tegenstander uit te spelen.
- 6/8 moeten veel inzicht hebben (kantelen).
- Je hebt in tegenstelling tot 1:4:4:2 maar 1 persoon voor de goal.

Het spelersmateriaal is bij Albatross zo opgeleid/gescout dat het mogelijk moet zijn om dit systeem te spelen. De individuele kwaliteiten sluiten wel aan op het spelsysteem maar moeten nu verder worden ontwikkeld bij de senioren om het niveau waarop het gespeeld moet worden te bereiken. Het niveau waarop Albatross A1 speelt is 1^e Klasse, het Senioren 1e team 2e klasse. Dit niveau is zo hoog dat spelers hun kwaliteiten op een zo hoog niveau moeten etaleren dat het meer vraagt dan een gemiddelde vaardigheid. Dit is bij Albatross wat er bij de opleiding voornamelijk moet worden verbeterd/opgeleid. De voorwaarde qua spelers is aanwezig maar het niveau waarop ze moeten acteren is hoog. De trainers moeten proberen om dit binnen de speelwijze het in de trainingen zo herkenbaar mogelijk te maken. Het wisselen van speelwijze lijkt misschien voor spelers heel herkenbaar op papier, maar zij hebben het nooit op het veld geoefend. Dit geeft onduidelijkheden op het veld en komt niet ten goede van het resultaat. Het vasthouden aan één en dezelfde speelwijze komt misschien in eerste instantie niet ten goede van het resultaat, maar later in het seizoen zal het herkenning en houvast voor de spelers geven.

Hierbij is het belangrijk dat bij de sollicitatieprocedure van een nieuwe Hoofdtrainer met de doelstelling van Albatross rekening wordt gehouden. Dat wil zeggen een Hoofdtrainer moet dezelfde gedachtengang hebben!

4.9 Coachen

4.9.1 Coachen algemeen:

Coachen is het beïnvloeden van het voetballen of het beïnvloeden van spelers in hun voetbalgedrag. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat positief begeleiden het beste resultaat oplevert. Belonen is dus beter dan bestraffen. Naar de praktijk vertaald betekent dit dat als een speler iets goed doet je dit dan direct moet zeggen (belonen), als een speler iets verkeerd doet dan kun je dit corrigeren door aan te geven hoe het wél moet en niet de aandacht vestigen op datgene wat hij of zij verkeerd heeft gedaan!

Coachen begint met waarnemen, opslaan en bewaren. Een coach dient altijd een helicopterview te hebben om alle facetten te observeren. Door het opslaan en het bewaren kun je zien of er enige



voortgang in je aanpak zit.

De coachmomenten dienen weloverwogen te worden gekozen. Uitgelezen momenten hiervoor zijn: voorbespreking van de wedstrijd, tijdens de rust, voor aanvang training (ook even terugkijken op afgelopen wedstrijd).

Het tijdens de wedstrijd veelvuldig (drukgebarend) alles in goede banen proberen te leiden levert geen resultaat op. De stortvloed aan aanwijzingen mist vaak zijn doel en voor de kinderen werkt dit verwarrend. Tijdens de wedstrijden vooral observeren en de resultaten gebruiken voor de training of volgende wedstrijd.

Als coach dien je jezelf te allen tijde te realiseren dat je bezig bent met een leerproces. Laat de kinderen dit proces ook beleven. Dit gaat gepaard met fouten. Fouten maken mag. Dit zijn zelfs gouden kansen om prestaties te verbeteren.

Ook moet je als coach je bewust zijn van de vaardigheden en mogelijkheden (en beperkingen) van je groep. Vraag dan ook in eerste instantie datgene van je groep waartoe iedereen in staat is. Naarmate de vaardigheden beter gaan kun je meer verlangen.

Naast het observeren van de groep is het ook van belang dat de coach zichzelf evalueert. Dit doe je door jezelf continu af te vragen: "WAT heb ik nu naar de groep gecommuniceerd en heeft dit nu het gewenste resultaat opgeleverd?" Ook na iedere wedstrijd en training evalueer je jouw eigen gedrag. Deze evaluaties bespreek je met collega's (uitwisselen ervaringen en kennis).

4.9.2 Coachen van pupillen (F-E-D)

Pupillen zijn visueel ingesteld het is dan ook belangrijk dat je laat zien wat je bedoelt. Coachen van pupillen gaat dan ook volgens: "praatje, plaatje, daadje". D.w.z.: eerst vertellen wat je wilt gaan doen, dit vervolgens voordoen en daarna het de spelers laten (na-)doen. De positie van presenteren is dan ook heel belangrijk, iedereen moet jou (en wat je doet) kunnen zien.

Daarnaast is het belangrijk dat je als coach de fysieke eigenschappen kent die behoren bij de leeftijdscategorie van jouw spelers. Zodat je weet welke oefeningen je verantwoord kan laten uitvoeren en welke niet.

Voor pupillen is voetbaltaal nog iets onbegrijpelijks het is dan ook belangrijk dat een relatie wordt gelegd met de belevingswereld van de kinderen. Gebruik dan ook kindertaal!

Als je een oefening wilt beïnvloeden (coachen) leg het spel dan eerst stil. Zo is alle aandacht op jou gevestigd en zo krijgt iedereen het mee.

Pupillen kunnen nog niet meerdere dingen tegelijkertijd. De drie sleutelvragen die je je als coach van pupillen steeds moet afvragen zijn:

1. loopt 't (doen ze wat ik wil dat ze doen)
2. lukt 't (kunnen ze het al, wat ik ze laat doen)
3. leer(f)t 't (vinden ze het leuk en pikken ze het op, wat ik ze laat doen)



Belangrijkste voetbalaspecten voor pupillenvoetbal zijn:

- We hebben de bal!
- We hebben de bal niet!
 - o Omschakelen
- Mikken, Scoren
- Doel verdedigen
- Pingelen
- Bal afpakken (individueel)
- Samenspelen
- Bal veroveren (als team)
 - o Omschakelen

4.9.3 Coachen van junioren (C-B-A)

Junioren zitten of komen in hun pubertijd, het is dan ook belangrijk dat je begrip toont voor het handelen van de speler. Daarnaast is enige flexibiliteit in je handelen richting spelers gewenst. In eenzelfde situatie is het mogelijk dat de een 'n aai over zijn bol nodig heeft maar een ander een standje.

Het is belangrijk dat je gestructureerd coacht, dat wil zeggen: eerst bespreek je het verdedigen en daarna pas het aanvallen (of andersom). Ook dit doe je weer gestructureerd: eerst de taken van het team, dan de taken per linie en vervolgens de taken per speler.

Denk ook aan het communiceren van algemene uitgangspunten zoals tactiek (tegenstander laten komen tot eigen helft of tegenstander direct vastzetten); afspraken rond corners en vrije-trappen; opbouw; enz.

Het samenstellen van het team is speler gericht. Dat houdt in dat je de taken van een bepaalde positie bepaalt en daar een speler bij kiest die over de noodzakelijke eigenschappen beschikt (of benadert) om die taken te kunnen uitvoeren.

Belangrijkste voetbalaspecten voor juniorenvotbal zijn:

- Balbezit
- Bal bezit tegenstander!
 - o omschakelen
- Opbouwen
- Verdedigen
- Aanvallen
- Storen
- Scoren
- Doelpunten voorkomen
 - o omschakelen



4.9.4 Coachen van de spelers onderling:

Tijdens de opleiding bij Albatross zal de trainer coach, de spelers vertrouwt moeten maken met een aantal termen:

- tijd, - kaatsen - duel+naam speler
- niet happen/hou voor je - In de bal komen - knijpen
- zakken - kantelen - mijn! ipv los!
- sluiten - dicht zetten - draai open
- korter dekken

Dit zijn termen die door de spelers, trainer coach en leider beheerst moeten worden. Je kan aan de coaching van een team bijna altijd horen op welk niveau men speelt.

4.9.5 Waarom is coachen zo belangrijk?

Coaching tussen spelers onderling dient diverse doelen

1. Het vraagt scherpheid en dus nadenken van degene die coacht
2. Het roept concentratie en scherpheid op bij de speler aan wie de coaching gericht is
3. Het is een belangrijk hulpmiddel om misverstanden te voorkomen. Schept dus duidelijkheid
4. Als een team elkaar aan het coachen is, maakt dat de eigen ploeg scherper en attenter
5. De tegenstander raakt er door geïmponeerd (valt ons ook op bij andere ploegen)

Voetbal is een teamsport. In een elftal moet iedereen alles doen om de ander te helpen. Als ik nu iemand help, helpt de ander mij de volgende keer.

4.10 Visie Albatross op positief coachen

Het voetbaltechnisch opleiden van de individuele speler en het team staat centraal in het coachen door de trainer en leider. Niet het winnen of verliezen is belangrijk daar dit een gevolg is van de individuele speler en van het teamprestatie.

Coachen: het aanreiken van voetbalkennis en vaardigheden door trainer/leider aan spelers en team tijdens trainingen en wedstrijden.

Uitgangspunt is altijd de POSITIEVE benadering van de speler en het team. Positieve en opbouwende kritiek is altijd beter, dan negatief en neerbuigend te doen. Binnen de gelederen van Albatross en in het bijzonder van de Albatross jeugd doen we dit volgens een aantal criteria.

1. Wie

Trainer en leider (afstemming) coachen de spelers.

Ouders zijn supporters en moedigen positief aan, en geven geen coaching. Albatross geeft leden/kader/ouders richtlijnen omtrent gedrag. Scheidsrechters actief betrekken bij het naleven van deze richtlijnen.

2. Wat



Benoem/laat spelers benoemen wat er goed gaat.

Benoem/laat spelers benoemen wat er niet beter kan.

Laat spelers actief meedenken in voetbalproblemen en oplossingen, geef dus alleen richting.

Luister naar wat de spelers zelf vinden/ervaren. Stel vragen aan de spelers over keuzes; waarom deed je dat, wat was het gevolg wat is de oplossing?

Geef complimenten aan de individuele speler en aan het team. Geef vertrouwen aan je spelers en het team, spreek dat uit. Corrigeer negatief gedrag en coaching van spelers onderling.

Spelers stimuleren tot onderlinge positieve coaching. Blijf duidelijk en consequent in je coaching. Stem coaching als begeleiders onderling (trainer/leider) goed af.

Geef coaching welke voor een speler uit te voeren is. (kijk naar het kind wat kan hij/zij aan)

Beloon spelers (aai over de bol/leuke oefenvormen etc.)

3. Training

Laat verbeter punten uit de wedstrijd nabespreking onderdeel zijn van je eerstvolgende training.

Training = coachen; zet vormen stil (situatief coachen), wat ging er mis, hoe op te lossen?

Bied oefenstof/organisatie welke past bij het niveau van het team/speler. (makkelijker/moeilijker)

Kies actieve voetbal eigen oefenstof, laat de kinderen niet te lang stilstaan, hou ze actief en betrokken. Laat kinderen fouten durven maken daar leren ze van daar is een training voor.

“Praatje-plaatje-daadje”; 1 leg uit 2. doe het voor/laat het voor doen 3. laat het de spelers uitvoeren.

4. Hoe/wanneer

Coach achteraf, en niet voorafgaande of binnen een actie. (in balbezit)

Coaching vooraf om doelpunt te voorkomen kan optie zijn (wedstrijden)

Zeg niet alles voor, laat spelers fouten maken en daarvan leren

Geef spelers/team ruimte voor het maken van eigen keuzes

Geef een speler maximaal 1 opdracht/coaching tegelijk mee (stap voor stap)

Coach alle spelers in je team, verdeel de aandacht

Niet continue coachen.

5. Wijze waarop

Straal zelf plezier en positiviteit uit, en draag dat over op je spelers

Stem je taal en woordgebruik af op het niveau van het kind. Duidelijk en begrijpelijk

Intonatie stemgebruik: spannend/pakkend/positief/niet schreeuwen/rustig

Begeef je tijdens wedstrijden buiten het veld

Spreek het kind niet altijd van bovenaf aan, buig eventueel naar voren.

Maak contact. Geef zelf het goede voorbeeld.

6. Team/ouders

Corrigeer spelers en ouders die zich in woord en gebaar misdragen richting scheidsrechter, tegenstander of eigen speler. Bespreek wedstrijden na met hele team, zonder ouders (direct op het veld of in de kleedkamer) wat ging er goed en wat ging nog niet zo goed/wat kan beter.

Geef in de voor en nabespreking niet te veel aandachtspunten aan.

Geef voorafgaande aan het seizoen richting spelers en ouders aan wat gewenst en ongewenst gedrag is binnen het team/Albatross. Ouders en supporters bevinden zich buiten het speelveld achter de hekken en niet tussen de 2 speelvelden in. (mini's, kiddies F, E)



Spreek begeleiders van tegenstander op correcte wijze aan op ongewenst gedrag bij begeleiders/spelers en ouders.

Bij voortdurend ongewenst/onsportief gedrag tegenstander dit melden bij een bestuurslid jeugdzaken van Albatross.



5. Scouting

5.1 Inleiding

Scouting is binnen de jeugdafdeling een belangrijk onderdeel van de jeugdopleiding. Het Scoutingplan maakt dan ook een wezenlijk onderdeel uit van het jeugdopleidingsplan.

Het is dan ook van groot belang dat (alle) jeugdleden regelmatig worden bekeken tijdens trainingen en wedstrijden door de TC Jeugd. Samen met de beoordelingsrondes (spelervolgsysteem zie verderop in de tekst) kan er op deze wijze een goede evaluatie van de jeugdspelers plaatsvinden, en er voor zorgen dat elke speler op zijn of haar juiste niveau speelt.

5.2 Doelstelling

De doelstelling van de scouting binnen Albatross is vierledig:

1. Het verkrijgen van een goed inzicht van de voetbalcapaciteiten van de jeugdspeler;
2. Elke speler op zijn of haar juiste niveau zich te laten ontwikkelen;
3. De jeugdselectieteams zo hoog mogelijk te laten spelen;
4. Zorgen voor kwalitatief voldoende aanvulling voor de Zondagselectie teams (1^e en 2^e).

5.3 Vormen

Er zijn twee vormen van scouting: intern en extern.

5.3.1 Interne scouting

Doelstelling van interne scouting is om alle jeugdspelers van Albatross regelmatig te zien trainen en spelen. Het resultaat moet een duidelijk en objectief beeld geven van de kwaliteiten van elke speler op zijn of haar niveau.

5.3.2 Externe scouting

Externe scouting is er op gericht talenten uit de regio te interesseren voor een overstap naar

Externe scouting richt zich in principe uitsluitend op spelers die in aanmerking komen voor de D1, C1, B1 of A1 selectie en Zondag1.

Externe scouting is vooralsnog niet iets waar wij als Albatross actief mee bezig zullen zijn!

5.3.3 Beoordelingen

Basis voor de scouting is het periodiek door de trainers/leiders in te vullen beoordelingsformulier.

Hiervoor moet het formulier T.I.P.S worden ingevuld. (zie bijlage)



Het beoordelingsformulier kan eventueel aangevuld worden met een kort geschreven oordeel van de betreffende trainer.

5.4 Taken Scouts

De Technische Commissie Jeugd (TCJ) leden bekijken voornamelijk trainingen en wedstrijden van de niet-selectie teams. Immers de spelers in de selectieteams zijn al opgevallen en op basis hiervan geselecteerd. Daarnaast wordt er op regelmatige basis een wedstrijd van een selectieteam uit de betreffende leeftijdscategorie bekeken ter toetsing van het niveau.

De Technische Commissie Jeugd (TCJ) heeft de volgende taken:

1. Elke leeftijdscategorie heeft (bij voorkeur) 1 TCJ lid, die verantwoordelijk is voor alle teams;
2. Dit lid van de TCJ volgt spelers die meerdere malen opvallen tijdens training en wedstrijden;
3. Een speler die opvalt wordt getoetst aan de hand van een beoordelingsformulier;
4. Hierin worden ook specifieke kwaliteiten omschreven (geschreven oordeel);
5. Een scout zal bij voorkeur een team meerdere malen per seizoen bekijken, om een goed beeld te krijgen van een speler. De samenwerking (communicatie) met de trainer is dan ook zeer belangrijk;
6. Minimaal twee keer per seizoen wordt een talent besproken door de trainer, het betreffende TCJ lid en het Hoofd van de TCJ.

Indien een speler dusdanig opvalt dat hij/zij eventueel (in de toekomst) in aanmerking komt voor een selectieteam moet er een mogelijkheid zijn om de speler wekelijks met een selectieteam mee te laten trainen/spelen. Het Hoofd TCJ neemt hierover de eindbeslissing en kan zodoende de trainer van de betreffende opgevallen speler verplichten zijn speler/speelster af te staan aan het hoger spelende (selectie) team.

5.5 Aandachtsgebieden Scouting

De scouting moet zich met name richten op de volgende leeftijdscategorieën:

- Mini en Kiddy's;
- F-jeugd;
- E-jeugd;
- D-jeugd;
- Alle nieuwe leden.

Over het algemeen zijn spelers uit latere leeftijdscategorieën al in een eerder stadium uitgebreid in kaart gebracht en vastgelegd in het spelers volgsysteem. Uitzondering hierop vormt de categorie 'Nieuwe leden'.

6. Opleiden Technisch Kader Albatross

Het jeugdopleidingsplan heeft als doel:

1. De jeugdleden op ieders niveau, zoveel mogelijk met plezier te laten voetballen, zo goed mogelijk te laten presteren en hun spel te verbeteren.
2. De (hoofd) trainers en leiders zo goed mogelijk hun taken uit te laten voeren



3. Duidelijkheid/structuur en eenduidigheid binnen de jeugdopleiding aanbrengen
4. Zorgen voor een prettig voetbalklimaat waar spelers zich op hun gemak voelen
5. Zorgen voor voetbal op maat: dwz op ieders leeftijd krijgen ze oefenstof waar ze aan toe zijn
6. Creëren van een herkenbare speelstijl binnen de jeugdafdeling (doortrekken naar Senioren)
7. De seniorenafdeling baat laten hebben en mee laten profiteren van de goede jeugdopleiding
8. Jaarlijks voldoende junioren te laten doorstromen naar de selecties van het 1^e en 2^e Seniorenteam

Om dit te bewerkstelligen zullen we onze trainers, leiders, spelers en alle andere vrijwilligers en belangstellenden moet opleiden om tot het gewenste resultaat te komen.

6.1 Algemeen

Alle training, maar vooral jeugdtraining, moet aantrekkelijk zijn. De trainer moet een goed opgewekt humeur hebben. Hoe vaak zien we geen jeugdtrainers die, om bij met name de wat oudere jeugd respect af te dwingen, met een strak streng gezicht de hele training afwerken.

De trainer moet ook over pedagogische talenten beschikken. Pupillen hebben vooral heel veel positieve aanmoedigingen nodig. Veel prijzen en aansporen en vooral geen afkeurende geluiden laten horen. Vergeet niet dat de echte jeugdopleidingen bij de grote betaalde clubs ook pas vanaf 10 jaar begint.

Bij partijtjes moet de trainer zich inleven in de fantasiewereld van de groep. Noem ze maar naar hun favoriete speler. Help ze daarmee. Maar hier bouwen we ook al aan flinkheid. Krijgt iemand een trap, oke pijnlijk, maar naar uw bescheiden mening niet gevaarlijk. Kom maar jongen, je bent een echte voetballer (werk op het eergevoel). Geintje maken, bijvoorbeeld: "ik voel er niets van..."

Zelfs de makkelijkste oefeningen moeten precies worden uitgevoerd. Kweek ook aandacht door het stellen van vragen. Waarom stop je die bal zo, Goed zo, hij weet het, Zo zal je een slimme voetballer worden!

Zien ze ergens de noodzaak niet van in vraag het dan. Zo wordt de jeugd lichamelijk maar ook verstandelijk getraind.

Albatross wil de jeugdopleiding op een goed niveau krijgen en behouden. Behoudens een goede organisatiestructuur en een goed jeugd(opleidings)plan zijn daarvoor goed opgeleide trainers nodig in het bezit van een trainingsdiploma.

M.b.t. de ervaringseis geldt de richtlijn dat naar mate de groep ouder is over meer ervaring moet worden beschikt. Goed opgeleide trainers hebben geïnvesteerd in opleiding en ervaring. Afhankelijk van de individuele situatie wil Albatross faciliteren in het behalen van opleidingen. Ieder geval wordt door de Technische Commissie Jeugd en het Jeugdbestuur bekeken en beoordeeld.

Om de trainers hun opleidingsniveau te verbeteren zijn er cursussen beschikbaar te weten:

1. KNVB
2. Jeugd Voetbal Stad Apeldoorn



3. Interne opleiding (train de trainer, Trainers Ondersteuner)

Albatross streeft ernaar om punt 2 en 3 jaarlijks aan te bieden. Punt 1 ad hoc beslissen.

6.1.1 KNVB Opleiding

De KNVB biedt de volgende opleidingen aan, indien de aanmeldingen voldoende zijn dan wil de KNVB deze wel intern bij Albatross geven:

- Opleidingen voor vrijwillig kader

1. Jeugdvoetballeider
2. Module F-pupillentrainer
3. Module E-pupillentrainer
4. Module D-pupillentrainer
5. Pupillentrainer
6. Keepercoach niveau II | Basis cursus keeperstrainer
7. Keepercoach niveau III | vervolgcursus keeperstrainer

- Opleidingen voor trainer-coaches

1. UEFA C | Trainer-Coach III (TC III) Senioren
2. UEFA C | Trainer-Coach III (TC III) Jeugd
3. UEFA B | Trainer-Coach II (TC II)
4. UEFA A | Trainer-Coach I (TC I) Senioren
5. UEFA A | Trainer-Coach I (TC I) Jeugd

Uitgangspunt is dat iedereen die een door de club aangeboden betaalde opleiding volgt zich voor minimaal 3 seizoenen committeert aan Albatross om ingezet te kunnen worden als Technisch Kaderlid.

6.1.2 Interne Opleiding (train de trainer)

Gekwalificeerde trainers/Trainer Ondersteuners gaan kader opleiden. TCJ moet zorgdragen voor opzetten van Jaarlijks terugkerend opleidingsapparaat voor de F, E en D jeugd. Minimale aandachtsgebieden: Positief Coachen, Kanjertraining en Techniektraining conform JVSA.

7. Inzet Specialisten

- Voetbalschool.
- Keeperstraining (door de weeks en tijdens de Voetbalschool)

8. Doorschuiven jeugdspelers binnen jeugd

Doel:

Het op dezelfde wijze binnen de jeugdopleiding hanteren en toepassen van de beleidsbepalende regels bij het doorschuiven van jeugdspelers van Albatross. Hierdoor zullen onduidelijkheden m.b.t. tot het doorschuiven van spelers worden weggenomen en mogen hier verder geen onduidelijkheden/



problemen over ontstaan. In alle gevallen zal er overleg plaatsvinden tussen trainers en Technisch Coördinator Jeugd over welke spelers er doorschuiven.

8.1 Beleidsbepalende regels betreffende doorschuiven jeugdspelers binnen jeugd

Indien een trainer/leider bij het zo dicht mogelijk onder hem spelende elftal een speler vraagt (vb C1 aan C2) die in de basis moet beginnen, mag de vragende partij de speler bij naam noemen en is de leverende partij verplicht om deze speler te leveren. Dit is de zogenoemde 11e speler.

Gaat het bij de vragende partij om een speler die in de wissel begint kan hij na geëvalueerd te hebben welke linies hij kan bezetten na 1 of maximaal 2 omzettingen aangeven om wat voor soort speler het gaat en in welke linie hij moet kunnen spelen. De vragende partij vraagt en de aanleverde partij levert deze speler die in deze linie kan spelen en welke bij een invalbeurt het niveau zo dicht mogelijk kan benaderen. Rekeninghoudend met prestaties in eigen team. Dit is de zogenoemde 12e speler.

Gaat het bij de vragende partij om een speler die mee gaat als aanvulling op de reeds aanwezig zijnde reservespeler(s) waarmee alle linies gedekt kunnen worden met 1 of maximaal 2 omzettingen dan bepaald de leverende partij wie hiervoor in aanmerking komt. Uiteraard een speler die bij een invalbeurt het niveau zo dicht mogelijk kan benaderen. Dit is de zogenoemde 13e en 14e speler.

Uiteraard zal er op deze regel altijd een keer een uitzondering komen. In deze zal er goed overleg tussen beide trainers/leiders en het Hoofd TCJ moeten plaatsvinden. Ook mogelijk en altijd na overleg kan in de 2e helft van het seizoen een speler meedoen met een leeftijdscategorie hoger meedoen (bv C1 speler met B1/B2).

Regel 1 is wel dat wat betreft het oplossen van een tekort aan spelers allereerst binnen de eigen leeftijdscategorie zal plaatsvinden (bv C1 bij C2, C2 bij C3, C3 bij C4).

Wanneer men spelers nodig heeft, zal men dit zo vroeg mogelijk in de week voorafgaande aan de wedstrijd al aan moeten geven. Alles in overleg tussen trainers onderling, indien nodig overleg met het Hoofd TCJ.

9. Dames/Meisjes

Voor de meisjesafdeling is dit opleidingsplan eveneens van toepassing. Echter hier kan de Damesafdeling hun eigen inbreng/visie/toekomst melden.

10. Opleiden en Coachen leeftijdscategorieën

10.1 Opleiding en Coaching: Mini's en Kiddies (4-6) jaar

In deze leeftijdsfase gaat het om plezier, plezier, plezier. Het is de eerste kennismaking met het voetballen. Nogmaals plezier, lol staat voorop. Voor de mini's is het gewoon lekker bezig zijn. Hieronder meer over de Kiddies.



De mini/kiddy:

Geestelijke en sociale kenmerken waar je rekening mee moet houden

- Toenemend besef om opdrachten uit te voeren
- Is snel afgeleid
- Zwart/wit in de uitvoering van opdrachten
- Spelgericht ingesteld

Prestatiemotivatie

- Groter spelinstinct
- Sterk fantasie gericht
- Het spel wordt niet als een wedstrijd met prestatiegedachte gezien

Lichamelijke kenmerken waar je rekening mee moet houden (inspanning en uithoudingsvermogen)

- Grote vitaliteit
- Mist echter het vermogen en de behoefte om door te zetten
- Een relatief klein hart en kleine longen geven snel aanleiding tot vermoeidheid, maar maken spoedig herstel weer mogelijk

Consequentie:

- Veelzijdig bewegen en veel kleine pauzes waarbij dient te worden opgemerkt dat ze wel bezig moeten worden gehouden (zogenaamde passieve rust, dus geen inspanning).

Motorisch leervermogen

- Voortdurende verbetering van de coördinatie van loop-sprong en hup beweging
- Balgevoel in combinatie met coördinatie nog zwak ontwikkeld

Trainingsdoelstellingen: “wennen door spelen”

Technisch:

- Balgewenning laten opdoen door spelen in eenvoudige spelvormen
- Niet laten spelen met de wreef, alles binnenkant voet links/rechts

Tactisch:

- Lekker laten voetballen, geen tactische aanwijzingen roepen
- Begripsvorming op gang brengen uitgaande van de basisdoelen van het voetbalspel: Doelpunten maken – tegendoelpunten verhinderen

Mentaal:

- Leren omgaan met regels
- Leren omgaan met anderen (medespelers en coaches)
- Leren functioneren in een groep
- Individueel spel niet belemmeren (eerder stimuleren) al spelend langzaam naar het samenspelen toewerken
- Eerste kennismaking met Voetbal
- Plezier in het voetbalspel (spelvreugde)!

**Fysiek/Conditioneel:**

- Spelenderwijs kennis laten maken met de algemene dagelijkse grondvormen van het voetbal
- Conditietraining = voetbaltraining = voetballen

Accenten training

- Iedereen een bal.
- Veel bewegingen aanleren, alles met bal
- Veel spelvormen: positieve spelbenadering: leg de nadruk op scoren en aanvallen
- Laat de kinderen zichzelf ontdekken
- Veel spel en wedstrijd vormen
- Veel balcontact
- 4 tegen 4,
- Maak de doeltjes groot zodat ze veel scoren. Scoren = vreugde en enthousiasme
- Geen file (rijtjes) training! Iedereen is in beweging zo weinig mogelijk wachtrijen
- Evt circuitmodel

Te behandelen thema's:

- Lekker bezig zijn
- Dribbelen
- Afwerken op doel
- Kleine partijen spelen
- Beheersen bal

Coaching:

- Altijd motiverend coachen
- Positieve benadering
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- Simpel taalgebruik
- Helpend gedrag tijdens wedstrijden en trainingen

Oefenstof:

Opgesteld conform de verdere inrichting van dit beleidsplan, maar al kijkend naar de leeftijdsgroep één en ander in de uitvoering spelenderwijs toepassen. Het hoeft nog niet op voetbal te lijken!

Hierbij wel wat suggesties:

Warming up

- Coördinatieladder
- Spelenderwijs een warming up geven (tikkertje, vangertje eventueel met bal)

Technische en tactische oefeningen

- Dribbelen
- Eenvoudige vormen, overzichtelijke organisatie, spelvormen en afwerken van een hele korte afstand op klein/middel doel.
- Werk met kleine groepen (max 10 jochies/meisjes) Voorkom stilstand, daarom doorlopende organisatie vorm

Plaatsen – trappen



- Oefenen vanuit een heel laag tempo in beweging, over korte afstand en in spelvorm. Voorbeeld 2 tallen tegenover elkaar en proberen de bal door een poortje te spelen
- Eenvoudige combinatieoefeningen met dribbelen en plaatsen, trappen

Jongleren

- Bv. Bal omhoog schieten en vangen

Partijspelen

- Kleine teams maken (4-5 spelers), niet te grote velden (10x20m)
- 4:4 of 5:5 (met grote doelen. Kinderen moeten zoveel mogelijk scoren (succesbeleving).
- Vooral de belangrijkste spelregels in de praktijk brengen
Uitgangspunten : 1. doelpunten maken 2. voorkomen tegendoelpunten.
- Onderbreek niet teveel, zorg ervoor dat je geen "scheidsrechter" bent maar spelbegeleider
- Zorg ervoor dat de spelers zoveel mogelijk bezig zijn
- Positieve coaching / benadering in kindgerichte taal

Uithoudingsvermogen vergroten

- Oefenvormen met springen, huppen, wenden, keren etc. in spelvorm waarbij de bal wordt gebruikt
- Andere spelvormen (tikkertje of balspelen)
- Evt in technische vormen het accent leggen op de "reactie" zoals een fluitsignaal of de stem van de trainer.
-

Opmerking: Is geen apart trainingsdoel, maar niet in de oefen/spelstof zitten

Praktische opmerkingen

- Trainingsonderdelen moeten kort duren (5-10 minuten per onderdeel), aangezien de concentratie in geringe mate aanwezig is
- Bij de uitvoering van de oefeningen (vooral de technische) steeds gedurende korte periode over geringe afstanden laten oefenen en veel korte pauzes inlassen
- Niet de neiging hebben om te willen perfectioneren (de uitvoering is van minder belang) zie doelstelling: het gaat bij de 4-5 jarige om gewenning en dan ook nog gewenning d.m.v. spel
- Gebruik kindgerichte taal
- De training hoeft niet perse 60 minuten te duren, bepaal zelf wel het maximum.
- Een voorbeeld moet goed worden uitgevoerd door de trainer of een speler

Methodische aanpak om de leerdoelstellingen te realiseren

- Van balgewenning naar doelgerichtheid
- Van bal als doel naar bal als middel

Aandachtspunten voor de trainer

- Het gaat in deze categorie vooral om plezier
- Stel de kinderen op hun gemak
- Spelbegeleider zijn, bezig zijn
- Niet zelf meedoen met partijtje !! Behalve als je er een doel mee hebt, bijv. laten zien rust aan de bal, overzicht om vrije speler in te spelen.
- Leef met de kinderen mee.
- Zorgen dat de kinderen niet stilstaan
- Voor iedereen een bal beschikbaar
- Veel afwisselingen in training



- Per training komen alle spelbedoelingen aan bod
- Inspelen op fantasiewereld van de kinderen
- Zeer korte uitleg
- Zelf voordoen is beter dan uitleggen
- Tijd goed benutten

10.2 Opleiding en Coachen: F pupillen (6-8) jaar

In deze leeftijdsfase gaat het om het ontwikkelen van de techniek.

1e jaars F-jeugd: BAL ALS DOEL

2e jaars F-jeugd: BAL/BASISVORM ALS DOEL

Het ontwikkelen van het balgevoel. De kinderen moeten baas worden over de bal, zodat de bal een middel wordt om de spelbedoelingen te realiseren. Deze spelbedoelingen moeten in de oefenstof tot uiting kunnen komen. Spelenderwijs met veel plezier en vooral leren!

De F pupil:

Geestelijke en sociale kenmerken waar je rekening mee moet houden

- Behoeft aan duidelijke leiding
- Gering concentratie vermogen, snel afgeleid
- Individueel gericht
- Weinig gevoel om dingen samen te doen
- Bewegingsdrang
- Drang tot nabootsen
- Speels
- Training en wedstrijd zien als avontuur

Prestatiemotivatie

- Groter spelinstinct
- Sterk fantasie gericht
- Het spel wordt niet direct als een wedstrijd met prestatiegedachte gezien
- Wedstrijden daarentegen al wel

Lichamelijke kenmerken waar je rekening mee moet houden (inspanning en uithoudingsvermogen)

- Langzame verbetering van coördinatie
- Grote vitaliteit
- Relatief weinig kracht
- Zwak balgevoel
- Geringe duurprestaties, mist het vermogen en de behoefte om even door te zetten
- Snel herstel na inspanning (ook snel moe door relatief klein hart en kleine longen)

Consequentie:

- Veelzijdig bewegen en veel kleine pauzes waarbij dient te worden opgemerkt dat ze wel bezig moeten worden gehouden (zogenaamde passieve rust, dus geen inspanning)

Motorisch leervermogen



- Voortdurend verbetering van de coördinatie van loop-sprong en hupbeweging
- Balgevoel nog zwak ontwikkeld

Trainingsdoelstellingen: “leren door motiveren”

Technisch:

- Baas worden over de bal (balgevoel).
- Eenvoudige oefeningen en spelvormen
- Basistechniek
- Herhalingen, herhalingen, herhalingen
- De bal is rond en dat is best moeilijk
- Baas worden over de bal, voorfase

Tactisch:

- Aanleren belangrijkste spelregels. Evt veldbezetting dus niet op een kluitje
- Pingelen toelaten, zelfs stimuleren maar later ook leren dat in bepaalde situaties passen beter is.
- Begripvorming op gang brengen, op basis van de voetbaldoelstellingen: Doelpunten maken en voorkomen

Mentaal:

- Plezier!
- Omgaan met andere spelers en de spelregels alsmede elftalleiding, scheidsrechters
- Leren functioneren in een groep
- Doorgaan niet zeuren!
- Individueel spel niet belemmeren, langzaam naar het samenspelen toewerken

Fysiek/Conditioneel:

- Kennis laten maken met verschillende bewegingen: huppelen, lopen, springen
- Alles met bal: alleen, met elkaar, kleine partijtjes

Accenten training

- Iedereen een bal.
- Veel bewegingvormen aanleren, alles met bal
- Veel spelvormen: positieve spelbenadering: leg de nadruk op scoren en aanvallen
- Kinderen niet altijd plaatsgebonden laten voetballen, geef ze de vrijheid om zichzelf te ontwikkelen
- Speelse oefenvormen, geen saaie vormen
- Laat de kinderen zichzelf ontdekken
- 4 tegen 4
- Maak de doeltjes groot zodat ze veel scoren. Scoren = vreugde en enthousiasme
- Geen file (rijtjes) training! Iedereen is in beweging zo weinig mogelijk wachtrijen
- Evt circuitmodel

Te behandelen thema's:

- Techniek: balgevoel en snel voetenwerk
- Schijnbewegingen



- Dribbelen
- Drijven
- Pingelen
- Passen trappen (links en rechts), mikken
- Afwerken op doel
- Leren samenspelen
- Duel 1:1

Coaching:

- Altijd motiverend coachen
- Positieve benadering
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- Simpel taalgebruik
- Helpend gedrag tijdens wedstrijden en trainingen
- Individuele aandacht
- Aandacht voor techniek
- Speel veel vraag en antwoord spelletjes

Oefenstof:

Hierbij wat suggesties:

Warming up

- Coördinatieladder
- Moet plaatsvinden met de bal, ter voorbereiding op de rest van de training. Bv dribbelen, drijven, passen, trappen

Technische en tactische oefeningen

- Dribbelen
- Eenvoudige vormen, overzichtelijke organisatie, spelvormen en afwerken van korte afstand op klein/middel klein doel
- Werk met kleine groepen (6-9). Voorkom stilstand, daarom doorlopende organisatievorm

Plaatsen – trappen

- Oefenen vanuit een heel laag tempo in beweging, over korte afstand en in spelvorm.
- Eenvoudige combinaties van oefeningen met dribbelen en plaatsen, trappen.

Jongleren

- Bijvoorbeeld omhoog schieten en vangen
-

Algemene opmerking: Werk altijd met een doelstelling, dus wat wil je bereiken?

Partijspelen

- Kleine teams maken (4-5 spelers), niet te grote velden
- 4:4, 5:5 (grote doelen)
- Vooral de belangrijkste spelregels in de praktijk brengen
- Tactische uitgangspunten: maken doelpunten – voorkomen doelpunten
- Onderbreek niet teveel, zorg dat je geen “scheidsrechter” bent
- Zorg ervoor dat de spelers zoveel mogelijk bezig zijn

Conditioneel



- Oefenvormen met springen, huppen, wenden, keren etc in spelvorm waarbij de bal wordt gebruikt
- Andere spelvormen (tikkertje, maar ook balspelen)
- In de technische vormen accent leggen op de “reactie” zoals een fluitsignaal of de stem van de trainer
- Conditietraining = voetbaltraining = voetballen !

Opmerking: Is geen trainingsonderdeel wat specifiek moet worden getraind, maar moet in de oefenstof verweven zijn.

Praktische opmerkingen

- Trainingsonderdelen moeten kort duren (5-10 minuten per onderdeel), aangezien de concentratie in geringe mate aanwezig is
- Bij de uitvoering van de oefeningen (vooral de technische) steeds gedurende korte periode over geringe afstanden laten oefenen en veel korte pauzes inlassen
- Niet de neiging hebben om te willen perfectioneren (de uitvoering is van minder belang) zie doelstelling: het gaat bij de F pupillen om gewenning en dan ook nog gewenning d.m.v. spel
- Gebruik kindgerichte taal
- De training hoeft niet perse 60 minuten te duren, wel het maximum
- Een voorbeeld moet goed worden uitgevoerd door de trainer of een speler
- Afsluiten kort praatje en opruimen materiaal
- Keepers dienen de bal zo weinig mogelijk uit te schieten! Opbouwen!

Methodische aanpak om de leerdoelstellingen te realiseren

- Van balgewenning naar doelgerichtheid
- Van bal als doel naar bal als middel

Aandachtspunten voor de trainer

Om hieraan optimaal inhoud te kunnen geven zal voortdurend moeten worden bewaakt of het spel (ongeacht de vorm) nog wel wordt gespeeld, er nog plezier is en of er nog wat wordt geleerd. De coach moet dan ook kunnen omgaan met het aanpassen van de weerstanden aan het niveau van de spelers.

Concreet betekent dit aandacht voor:

- Kennis van inzicht in alle voetbaltechnische handelingen is een voorwaarde
- Stel de kinderen op hun gemak
- Voor iedereen een bal beschikbaar
- Niet zelf meedoen met partijtje! Behalve als je er een doel mee hebt, bijv. laten zien rust aan de bal, overzicht om vrije speler in te spelen.
- Veel afwisselingen in training
- Per training komen alle spelbedoelingen aan bod
- Inspelen op fantasiewereld van de kinderen
- Zeer korte uitleg
- Zelf voordoen is beter dan uitleggen
- Tijd goed benutten



10.3 Opleiding en Coachen: E pupillen (8-10) jaar

In deze leeftijdsfase gaat het om het verder ontwikkelen van de techniek. Het ontwikkelen van inzicht in en het herkennen van de spelbedoelingen en algemene uitgangspunten binnen de zogenaamde basisvormen. Basisvormen zijn vereenvoudigde voetbalsituaties waarbij door de spelbedoeling, de organisatievorm en de regels voorwaarden zijn voor een optimaal voetbalklimaat.

Basisvormen kenmerken zich door

- “Voetbaleigen” karakter (herkenbaarheid van spelsituaties)
- Veel herhalingsmogelijkheden (veel aan de beurt, veel betrokkenheid)
- Aanpasbaar aan het niveau/voetbalvermogen binnen deze leeftijd (spelen met weerstanden)
- Veel mogelijkheden/kansen voor situatiegerichte coaching

De E pupil:

Geestelijke en sociale kenmerken waar je rekening mee moet houden

- Nog snel afgeleid
- Meer sociaalvoelend, binding in de groep wordt geleidelijk beter
- Krijgt meer besef voor uitvoeren van taken, wil concrete opdrachten
- Egocentrisch, duidelijk zelfstandiger geworden
- Leergevoelig
- Kijken op naar idolen

Prestatiemotivatie

- Gevoeliger voor bijvoorbeeld estafettevormen
- De individuele prestatie is hierbij sterk van belang voor groepsresultaat
- Drang om te presteren

Lichamelijke kenmerken waar je rekening mee moet houden (inspanning en uithoudingsvermogen)

- Groei naar verdere harmonie
- Meer coördinatie
- Toename uithoudingsvermogen
- Toename doorzettingsvermogen teneinde een bepaalde bewegingsvorm onder de knie te krijgen
- Ideale bouw voor het aanleren van techniek
- Grote bewegingsdrang
- Langere arbeidsperioden met relatief langere rustpauzes (zogenaamde passieve rust bv. hooghouden)

Motorisch leervermogen

- Neemt enorm toe
- Wil bewust technische vaardigheden leren

Trainingsdoelstellingen: “leren door motiveren, wennen door spelen”

Technisch:

- Spelenderwijs aanleren door middel van uitproberen van technische basisvormen: schijnbewegingen, trappen links en rechts, dribbelen, koppen, aan en meenemen.
- Altijd werken vanuit spelvormen



- Bal/basisvorm als middel
- basisspelrijpheid

Tactisch:

- Drang naar individueel spel niet teveel aantasten
- Werken vanuit de basisdoelen: doelpunten maken en voorkomen
- Aandacht voor omschakeling
- Ruimtes ontdekken in het veld en hoe te benutten, niet op een kluitje lopen
- Kijk uit met specialiseren, dus niet iedereen al vaste posities geven

Mentaal:

- Samen is belangrijk!
- Plezier
- Omgaan met andere spelers en de spelregels
- Doorgaan niet zeuren!
- Begin maken met het wijzen op het belang van samenwerken teneinde een bepaald doel te bereiken

Fysiek/Conditioneel:

- Schijnbewegingen sneller uitvoeren
- Alles met bal: alleen, met elkaar, kleine partijtjes
- Geen conditie training, alles blijft met bal!
- Op speelse wijze scholen van algemene bewegelijkheid
- Uitvoeren in spel- en wedstrijdvorm
- Conditietraining = voetbaltraining = voetballen

Accenten training

- Iedereen een bal.
- Veel bewegingen aanleren, alles met bal
- Veel spelvormen: positieve spelbenadering: leg de nadruk op scoren en aanvallen
- Veel op techniek trainen
- Ideale leeftijd voor motorisch leren
- Laat de kinderen zichzelf ontdekken
- Veel spel en wedstrijd vormen
- Veel balcontact
- 4 tegen 4, 1 tegen 1
- Maak de doeltjes groot zodat ze veel scoren. Scoren = vreugde en enthousiasme
- Geen file (rijtjes) training! Iedereen is in beweging zo weinig mogelijk wachtrijen
- Evt circuitmodel

Te behandelen thema's:

- Techniek: balgevoel en snel voetenwerk
- Schijnbewegingen uitbreiden
- Dribbelen
- Drijven
- Inwerpen



- Passen trappen (links en rechts), mikken, tweebeinigheid
- Afwerken op doel
- Leren samenspelen
- Duel 1:1
- Kleine partijen spelen, met of zonder kaatsers
- Beheersen bal
- 3:1/4:1 positiespelen

Coaching:

- Altijd motiverend coachen
- Positieve benadering
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- Simpel taalgebruik
- Helpend gedrag tijdens wedstrijden en trainingen
- Individuele aandacht
- Aandacht voor techniek
- Speel veel vraag en antwoord spelletjes

Extra:

- Schenk bij 2e jaars E na winterstop al aandacht voor de overgang naar de D-jeugd
- Aandacht voor linies en posities op het grote veld zoals bij D
- Denk na over hoe je de stap van klein naar groot veld zo klein mogelijk kunt houden

Oefenstof:

Hierbij wat suggesties:

Warming up

- Coördinatieladder
- Moet plaatsvinden met de bal, ter voorbereiding op de rest van de training. Bv dribbelen, drijven, passen, trappen

Technische en tactische oefeningen

- Jongleren, hooghouden
- Individueel, vrij en/of heel simpele opgaven

Dribbelen

- Oefenen met wisselend dribbeltempo over wat grotere afstanden, met afwerken op het doel, iets moeilijker organisatievorm, bv ene zigzag vorm of 8-baan met wenden en keren of reactieaspect.

Plaatsen – trappen

- Oefenen vanuit stand en vanuit iets hoger bewegingstempo, uitsluitend over de grond. Afstanden iets vergroten, veel blijven werken in spelvorm

Aan/meenemen

- Onbewust laten beoefenen bij oefenvormen met plaatsen/trappen
- Vanuit stand of heel laag bewegingstempo, techniek voordoen en spelers bewust laten oefenen

Koppen



- Aangeworpen ballen vanuit stand over (zeer) korte afstand koppen, niet met afwerking, vooral de techniek scholen en de angst wegnemen, geen zware ballen gebruiken

Inwerpen

- Incidenteel inwerpen beoefenen (met tweetallen tegenover elkaar en bij partijspelen met inworpen laten beginnen als de bal is uitgeweest)

Partijspelen

- Kleine teams maken (4-5 spelers)
- Individualisme voorrang geven
- Vooral de belangrijkste spelregels in de praktijk brengen
- Tactische uitgangspunten: maken doelpunten – voorkomen doelpunten
- Waarbij aanvalsdrijf moet worden gestimuleerd
- Let ook op de technische vaardigheid van de spelers
- Evalueer (met de speler) de voorgevallen “foutjes”

Om een overgang naar het “grote” veld makkelijker te maken zal er gedurende het 2e halfjaar een paar wedstrijden gespeeld worden 11:11. **(Voorstel: Albatross organiseert elke tweede helft van de competitie een “van E naar D tournament” met regioverenigingen om dit proces te versnellen).**

Praktische opmerkingen

- Duur van de trainingsonderdelen moeten kort blijven (10-15 minuten per onderdeel), maar kan gemiddeld iets langer duren dan bij de F-pupillen
- Bij uitvoering van de oefeningen (vooral de technische) afstanden vergroten, maar wel relatief langere rust geven en gedurende korte perioden blijven werken
- De aangegeven technische onderdelen nu bewust gaan beoefenen, de uitvoering goed voordoen, door de trainer of speler, maar niet al te hoge eisen stellen (evt als huiswerk meegeven)
- Denk aan de nevenactiviteiten, deze leeftijdsgroep is hiervoor nog goed te beïnvloeden
- Afsluiten kort praatje en opruimen materiaal
- Keepers dien de bal zo weinig mogelijk uit te schieten! Opbouwen!

Methodische aanpak om de leerdoelstellingen te realiseren

Fase 1:

- Ontwikkelen van de individuele technische vaardigheid binnen vereenvoudigde voetbalsituaties (basisvormen 4x4, 7x7)
- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten

Fase 2:

- Veldbezetting/teamorganisatie is een voorwaarde om individuele spelers optimaal te laten ontwikkelen. Wordt de spelbedoeling behaald?
- Leren spelen binnen een organisatievorm

Aandachtspunten voor de trainer

Het gaat in deze categorie vooral om het ontwikkelen van de individuele technische vaardigheid binnen eenvoudige voetbalsituaties (4x4, 7x7). Accent ligt op de techniek. De coaching zal vooral gericht zijn op het verbeteren van de technische vaardigheden en de algemene lichaamscoördinatie.



Om hieraan optimaal inhoud te kunnen geven zal voortdurend moeten worden bewaakt of het Spel (ongeacht de vorm) nog wel wordt gespeeld, er nog plezier is en of er nog wordt geleerd. De coach moet dan ook kunnen omgaan met het aanpassen van de weerstanden aan het niveau van de spelers.

Concreet betekent dit aandacht voor:

- Juiste keuze voor de basisvorm
- Duidelijk maken van de spelbedoeling
- Niet zelf meedoen met partijtje! Behalve als je er een doel mee hebt, bijv. laten zien rust aan de bal, overzicht om vrije speler in te spelen.
- Veldbezetting en teamorganisatie
- Het gebruiken of aanpassen van de spelregels
- Het begeleidend coachen van de technische uitvoering
- Het manipuleren van weerstanden (makkelijker of moeilijker maken)
- Bal eenmaal raken, veld groter maken etc.



10.4 Opleiding en Coachen: D pupillen (10-12) jaar

In deze leeftijdsfase gaat het om het ontwikkelen van het INZICHT in voetballen.

Het ontwikkelen van inzicht in en herkennen van spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de hoofdmomenten, balbezit tegenpartij (de globale teamfunctie van de verdedigers) en balbezit (globale teamfunctie opbouwen en aanvallen).

De overstap naar 11:11 kenmerkt zich door:

- Een nieuwe, veranderde oriëntatie, grotere ruimte, grotere afstanden, meer spelers (medespelers en tegenspelers)
- Meer en complexere opties
- Nieuwe spelregels (buitenspel, niet terugspelen op de keeper)
- Andere taakverdeling

De D pupil:

Geestelijke en sociale kenmerken waar je rekening mee moet houden

- Leergierig
- Profvoetballers zijn nog steeds heilig
- Enthousiast en goed aanspreekbaar
- Prestatiedrang
- Kritiek op zichzelf en anderen
- Geldingsdrang, maar ook vaak overmoedig

Prestatiemotivatie

- Prestatiedrang is zeer groot
- Beleeft plezier aan eigen kracht en prestatie
- Navolging van sportieve voorbeelden
- Streeft naar sportieve prestatievergelijking, daardoor motivatie in alle wedstrijdvormen
- Overschatting van eigen prestaties

Lichamelijke kenmerken waar je rekening mee moet houden (inspanning en uithoudingsvermogen)

- Ideale lichaamsverhoudingen
- Goede coördinatie
- Kracht en uithoudingsvermogen is aanwezig
- Uithoudingsvermogen is weer toegenomen
- De hartfrequentie kan oplopen tot 180-190

Motorisch leervermogen

- De bewegingen worden zekerder (bv minder valpartijen)
- Evenwicht is stabiel
- Zeer leergierig
- Leert snel bij eerste poging
- Fijngevoelig reactievermogen
- Goed voorbeeld zeer belangrijk



Trainingsdoelstellingen: “leren en presteren door motiveren”

- Bal/basisvorm als middel
- basisspelrijpheid

Technisch:

- “Gericht oefenen op vervolmaking van technische vaardigheden: schijnbewegingen, trappen links en rechts, dribbelen, koppen, aanname, afwerken. Droog oefenen maar ook met medespeler en tegenstander
- Voordoen is belangrijk
- Techniek toepassen tijdens partijvormen
- Accent leggen op technische gave en volmaakte uitvoering
- Aanleren door gebruik te maken van eenvoudige organisatievormen en oefenstof, waarbij geoefend wordt zowel zelfstandig als met een medespeler
- Naast spelvorm ook opdrachtvorm hanteren

Tactisch:

- Aanleren van algemene tactische principes, taken en functies binnen het team: opbouwen, aanvallen, verdedigen en omschakelen (incl. afschermen, naar de bal toe)
- Buitenspel
- Groot veld
- Kijk uit met specialiseren
- Niet te plaatsgebonden laten ontwikkelen, in zijn algemeenheid spelers niet te snel binden aan een bepaalde positie in het elftal
- Ruimtes ontdekken in het veld en hoe die te benutten
- Veldbezetting: positiespel met en zonder bal, diepte in spel, breedte in spel, openen op andere flank
- Kijk uit met opdrachten die je meegeeft voor de wedstrijden, stop ze niet vol!
- Kennis laten maken met de elementaire tactische principes zoals:
- Balverlies = verdedigen
- Balbezit = aanvallen
- Vrijlopen
- Verdeling over het veld
- Belang van combinatiespel

Mentaal:

- Samenwerken is belangrijk
- Plezier
- Omgaan met andere spelers en de spelregels
- Doorgaan niet zeuren!
- Creëer een uitdagende sfeer
- Complimenteer!

Stimuleren prestatievergelijking t.a.v.

- Persoonlijke verrichting
- Elfталresultaat
- Van de medespelers



Hierbij dient wel worden opgemerkt dat de situatie c.q. jeugdspeler van een positieve kant benaderd moet worden

Fysiek/Conditioneel:

- Schijnbewegingen sneller uitvoeren
- 1:1
- Alles met bal: alleen, met elkaar, kleine partijtjes
- Geen specifieke conditietraining, alles blijft met bal!
- Geen specifieke conditionele doelstelling ten aanzien van bv. Snelheid, kracht, uithoudingsvermogen
- Bij de uitvoering van technische en tactische trainingsonderdelen rekening houden met en gebruik maken van een duidelijk vergroot uithoudingsvermogen (in vergelijking met de E pupillen)
- De arbeid/rustverhouding moet worden aangepast (langere rust, lagere arbeid). In principe geen conditionele vorming zonder bal, uitzondering: spelvormen
- Conditietraining = voetbaltraining = voetballen

Accenten training

- Veel bewegingsvormen aanleren, alles met bal
- Veel spelvormen: positieve spelbenadering: leg de nadruk op scoren en aanvallen
- Veel op techniek trainen
- Creativiteit niet inperken
- Ideale leeftijd voor motorisch leren
- Laat de kinderen zichzelf ontdekken
- Veel spel en wedstrijd vormen
- Veel balcontact
- 4 tegen 4
- Geen file(rijtjes) trainingen!. Iedereen is in beweging zo weinig mogelijk wachtrijen
- Evalueer de wedstrijd met ze. Maar baseer niet de hele training daarop!

Te behandelen thema's:

- Techniek: balgevoel en snel voetenwerk
- Schijnbewegingen uitbreiden: sneller, en puur als doel om naar een einddoel te werken: afwerken, openen andere flank, scoren, passen
- Druk zetten
- Drijven
- Opbouw van achteruit
- Passen en trappen (links en rechts)
- Afwerken op doel
- Leren samenspelen
- Duel 1:1
- Kleine partijen spelen
- Uitspelen overtal situatie
- Verdedigen in ondertal situatie
- 5:2, 3:1, 4:2 en 4:3 positiespelen



- Omschakeling bij balbezit naar balverlies en andersom
- Spelverplaatsing/openen

Coaching:

- Altijd motiverend coachen
- Positieve benadering
- Stimuleren van teamgeest
- Ruimte laten voor eigen ontwikkeling
- Simpel taalgebruik
- Extra aandacht voor posities
- Helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd
- Extra aandacht voor openen andere flank
- Gebruik eenvoudige coachtermen, leg die ook uit aan de spelers
- Individuele aandacht
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd
- Speel veel vraag en antwoord spelletjes

Oefenstof:

Hierbij wat suggesties:

Warming up

- Coördinatieladder
- Warming up met bal ter voorbereiding op de training of wedstrijd. Er kan kennisgemaakt worden met de verschillende loopvormen, niet teveel wat loopvormen in het algemeen bij D jeugd = zonde van de tijd en heeft geen enkel nut!

Technische en tactische oefeningen

Jongleren

- Op de plaats, maar ook in het voortbewegen. Streven naar langere series en iets moeilijker opgaven. Wedstrijdvormen. Koppen er ook bij betrekken

Dribbelen

- Dribbeltechniek beoefenen vanuit wisselend (hoog) tempo
- Dribbelen met de binnen en buitenkant
- Verandering van richting, accenten op reactie, wenden en keren
- Beoefenen en verduidelijken van de tactische aspecten
- Verschil tussen dribbelen en drijven
- Waarnemen, afschermen, afwerken op doel vanuit verschillende posities

Duel 1:1

- Speelse vormen met tweetallen bv met of zonder doeltjes (afschermen)

Plaatsen – trappen

- Over de grond en door de lucht
- Wreeftrap aangeven, niet specifiek en uitvoerig beoefenen (i.v.m. teveel krachtsinspanning en technieken)
- Trap in volley en dropkick
- Accent nadrukkelijk op technische zuiver uitvoering (standbeen, lichaamsverhouding, waar de bal raken etc.)



- Passing over de grond beoefenen vanuit stand en beweging
- Passing door de lucht beoefenen vanuit een aangespeelde, een rollende en stilliggende bal
- Oefenen met twee en drietallen

Aan/meenemen

- Ballen over de grond beoefenen met opdrachten (1/2 draai of in bepaalde richting)
- Zowel vanuit stand als vanuit beweging
- Het stoppend meenemen van ballen uit de lucht, eerst beoefenen op de plaats, hoofd, borst, bovenbeen daarbij betrekken
- Bal en lichaamstechniek
- Afwerken op het grote doel

Koppen

- Vanuit stand met en zonder opsprong en vanuit beweging (zonder opsprong)
- Koppen op doel
- Steeds werken met aangeworpen ballen (zie jongleren, koppend hooghouden)

Positiespel 3:1, 4:2, 5:2

- In relatief grote afgebakende ruimte

Doel: - begrip voor vrijlopen, uit gedekte ruimte komen

- ontwikkelen samenspel en dit al bewust oefenen

Positiespel 2:1

- De eerste beginselen bijbrengen (een-twee combinaties, individuele actie en overname op eigen initiatief)

Partijspelen

- Veel kleine (4:4, 5:5) partijspelen met doeltjes, maar nu ook bewust grotere partijspelen (8:8) teneinde bepaalde tactische aspecten te kunnen belichten:
- Voornaamste principe bij balverlies en balbezit
- Verdeling over het speelveld
- Belang van combinatiespel
- Individualisme niet aan banden leggen

Conditioneel

- Arbeid/rust verhouding bij het beoefenen van de technische maar ook van de tactische onderdelen bijstellen in de zin van:
 - o Langere arbeidstijd
 - o Grotere afstanden
 - o Meer herhalingen achter elkaar
 - o Hogere snelheid, meer tempo

Toch een relatief lagere rustperiode inlassen. Het uithoudingsvermogen is toegenomen.

Geen specifieke conditionele doelstellingen en trainingsonderdelen (niet apart gaan beoefenen: sprinten, springen, krachtoefeningen (oefeningen waarbij uithoudingsvermogen wordt vergroot) Wel conditionele accenten leggen in de uitvoering van de technische en tactische onderdelen (bv dribbelen met snel wisselend tempo in combinatie met richtingswijzigingen) Geen conditionele oefeningen zonder bal, met als uitzondering bepaalde spelvormen

Praktische opmerkingen

- Steeds goede voorbeeld laten zien (voor deze leeftijdscategorie erg belangrijk)



- Inspelen op leergierigheid in deze fase door geduldig maar perfectionistisch te werken. Het aanleren van een gave technische ontwikkeling is van groot belang.
- Teneinde echte verbeteringen d.m.v. veel oefenen te kunnen aanbrengen, moet er langdurig en grondiger worden getraind op bepaalde onderdelen en de trainer gaat nu echt uit van oefeningsdoelen (d.w.z. wat moet er in een bepaalde oefenvorm bewust beoefend worden en waar wil de trainer nu precies verbetering aanbrengen)
- De duur van de trainingsonderdelen wordt, nu langer (15-20 min) waarbij soms kan worden doorgegaan tot 25-30 min, mits variatie aanwezig
- Qua trainingsmethoden gebruik maken van de duurmethode (alleen bij partijspelen), de herhalingsmethode en de intervalmethode (interval duur/partijspelen), en soms intervalsnelheid. Hierbij valt bv. Te denken aan 1:1
- Gebruik kindgerichte taal
- Niet zelf meedoen met partijtje!! Behalve als je er een doel mee hebt, bijv. laten zien rust aan de bal, overzicht om vrije speler in te spelen.
- Kijk als trainer/leider niet alleen naar resultaat
- Het ontwikkelen van tweebeinig spelen, stimuleren in wedstrijd vormpjes

Methodische aanpak om de leerdoelstellingen te realiseren

Fase 1: balbezit tegenpartij

- Veldbezetting/teamorganisatie is voorwaarde om met elkaar doelpunten te kunnen voorkomen en de bal te veroveren
- Spelbedoeling in de verschillende linies
- Algemene uitgangspunten in de verschillende linies

Fase 2: Balbezit

- Veldbezetting/teamorganisatie is een voorwaarde om te kunnen opbouwen, aanvallen en scoren
- spelbedoeling in de verschillende linies
- algemene uitgangspunten in de verschillende linies

Aandachtspunten voor de trainer

Het gaat in deze categorie (eerste ervaring in 11:11 situatie) vooral om de accenten op het vlak van de **I: inzicht**.

Wanneer aan dit aspect te weinig aandacht gegeven wordt zal dit een negatieve consequenties hebben voor de verdere ontwikkeling op technisch en fysiek vlak van de speler.

Spelers moeten eerst het inzicht in de bedoelingen binnen een teamorganisatie leren herkennen om dan binnen een teamformatie te kunnen functioneren. Posities dienen inhoud te krijgen, steeds binnen de 3 teamfuncties (opbouwen, aanvallen en verdedigen) en gekoppeld aan de positie in het speelveld.

Concreet betekent dit aandacht voor:

- goede veldbezetting en teamorganisatie
- onderlinge afstanden
- kwaliteit van het positieospel (met en zonder bal)
- diepte in het spel

Regel bij dit alles is: wanneer er onvoldoende inzicht, kennis van de bedoelingen is, dan zal de



ontwikkeling stagneren.

10.5 Opleiding en Coachen: C junioren (12-14) jaar

In deze leeftijdsfase gaat het om het ontwikkelen van het inzicht in voetballen, gekoppeld aan de Communicatie. Het verder ontwikkelen van inzicht in en herkennen van spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de hoofdmomenten, balbezit tegenpartij (teamfunctie storen/afschermen van opbouw tegenstander, vastzetten/jagen/duel om de bal, doelpunten voorkomen) en balbezit (teamfunctie opbouwen, aanvallen en scoren).

VOETBALLEN: meer zonder dan met de bal; meer met je hoofd dan met je benen.

De C junior:

Geestelijke en sociale kenmerken waar je rekening mee moet houden

- Kritische instelling tegenover gezag
- Prepubers
- Behoeftte aan vaste afspraken, rechten en plichten
- Groepsvorming
- Doch goed te motiveren, soms motivatiegebrek
- Idealistisch/eigenwijs
- Andere interesses kunnen gaan meespelen
- Gezins- en schoolomstandigheden kunnen rollen gaan spelen
- Verandering en bewustwording van eigen lichaam leidt tot geestelijke en maatschappelijke spanningen

Prestatiemotivatie

- Wisselend
- Behoeftte aan vaste afspraken, rechten en plichten
- In het algemeen weinig gevoelig voor moraliserende gesprekken

Lichamelijke kenmerken waar je rekening mee moet houden (inspanning en uithoudingsvermogen)

- Prepuberteit
- Disharmonie in met name de lengtegroei
- Groei, organen en spieren kunnen de snelle groei van het skelet nauwelijks bijbenen
- Beperkte belastbaarheid, bij voortdurende belasting gevaar voor de spieraanhechtingen
- Verhoging van de krachtproductiviteit (geen specifieke krachttraining maar meer bedoeld in zijn
- algemeenheid
- Onstabiele motoriek
- Blessuregevoelig
- Voorzichtigheid bij oefenen met zeer intensieve belasting (interval) en bij belasting zonder voorafgaande warming-up

Motorisch leervermogen

- Onstabiele motoriek, vooral in de dagelijkse bewegingen



- Ondanks de vaak ontbrekende leergierigheid blijft de reeds geleerde motorische vaardigheid behouden, ook al vermindert deze tijdelijk

Trainingsdoelstellingen: “leren en presteren door spelen”

- Wedstrijd als middel
- wedstrijdrijpheid

Technisch:

- Voortzetten van het leren van de doelgerichtheid, technisch zuiver en beheersen van technische grondvormen. Met grotere snelheid en hoger tempo
- Wedstrijdvormen inbouwen. Door puberteit doen zich soms grote individuele verschillen voor.
- Meerder technische grondvormen bij de uitvoering combineren en aaneensluitend laten beoefenen
- Bij bepaalde vormen verdedigers inbouwen

Gelet op de pubertijd en de als gevolg daarvan verminderende coördinatie zullen zich grote verschillen bij de ontwikkeling van de individuele spelers voordoen. Ten aanzien van bepaalde spelers moet dan ook bewust met eenvoudigere oefenvormen en in een lager tempo gewerkt worden. De techniek eerst aanleren en vervolgens in de spelsituaties beoefenen tijdens de trainingen en wedstrijden.

Tactisch:

- Vanuit algemene tactische principes verder uitbreiden van individuele tactiek. (aanvallen is aanbieden in tactische situaties, vrijlopen. Verdedigen is dekken, man/ruimtedekking, positiewisselingen)
- Duidelijkheid scheppen in het belang van 11-tactiek
- Inzicht brengen in de belangrijkste taken van linies en posities en dit ook oefenen
- Leren onderscheiden van de verscheidene dekkingsvormen
- Leren begrijpen en beoefenen van de verschillende aanvalsmogelijkheden, 1-2 combinaties, individuele acties, overname, combinatie spel, aanbieden vanuit 2e en 3e lijn
- Samenwerking tussen de linies uitbreiden/bevorderen
- Spelers nog niet te plaatsgebonden laten spelen (wel binnen linies)

Mentaal:

- Stimuleren van zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel, voortdurend stimuleren
- Opvoeden in sportmentaliteit: voorbereiding, lichaamsverzorging, materiaalbeheer, prestatiebewustzijn

Fysiek/Conditioneel:

- Intensiteit mag toenemen tov D-jeugd maar lichamelijke belasting moet per individu verschillen. (geen krachttraining ivm groei)
- Een grotere belasting tav arbeid/rust verhouding is verantwoord, hierbij moet worden gedacht aan conditionele oefeningsdoelen die deel uitmaken van technische en tactische oefenvormen
- Wel toegestaan zijn algemene lenigheids en ontspanningsoefeningen
- Conditie kweken door oefen en spelvormen in estafette en wedstrijdvormen



- Aandacht voor snelheid, wel snelheidstraining maar dan zowel met de bal als zonder bal bv in estafettevorm
- Geen specifieke conditionele oefeningsdoelen in de zin van uithoudingsvermogen en kracht.
- Ook hier geldt dat de lichamelijke belasting per individu moet verschillen omdat de lichamelijke ontwikkeling sterk varieert

Accenten training

- Technische voetbalvaardigheden vanuit wedstrijdsituaties
- Handelingssnelheid vergroten
- Veel positie en partijspelen
- Trainen in twee en drie linies
- Geen krachttraining!!!!
- Oog hebben voor individuele tekortkomingen/problemen
- Herhalen en aanscherpen technische grondvormen
- Geen file (rijtjes) training!!! iedereen is in beweging zo weinig mogelijk wachtrijen
- Evaluer de wedstrijd met ze. Maar baseer niet de hele training daarop

Te behandelen thema's:

- Techniek: balgevoel en snel voetenwerk
- Schijnbewegingen uitbreiden: sneller en puur als doel om naar een einddoel te werken: afwerken, openen andere flank, scoren, passen
- Druk zetten
- Kaatsen
- Positioneel dekken
- Duel 1:1 aanvallen en verdedigend
- Koppen
- Opbouw van achteruit
- Passen en trappen (links en rechts)
- Afwerken op doel
- Leren samenspelen
- Achterlangs komen bij aanval
- Aanbieden spitsen
- Kleine partijen spelen
- Uitspelen overtalsituatie
- Verdedigen in ondertalsituatie
- 3:1, 5:2, 5:3, 4:3 positie spelen
- Omschakeling bij balbezit naar balverlies en andersom
- Spelverplaatsing/openen

Coaching:

- Altijd motiverend coachen
- Positieve benadering
- Stimuleren van teamgeest
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- Simpel taalgebruik
- Extra aandacht van de posities



- Richt je aanwijzingen op de wedstrijdssituatie
- Motiveer waarom iets moet
- Waardeer de spelers en laat dit blijken
- Individuele aandacht
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd

Oefenstof:

Hierbij wat suggesties:

Warming up

- Coördinatieladder
- Standaard warming up, waarin veel gewerkt wordt met positiespelen en pass en trapvorm

Technische en tactische oefeningen

Jongleren

- Uitvoeren –individueel-tweetallen. Met name tijdens rustperiode tussen 2 oefeningen in

Dribbelen

- Dribbeltechniek beoefenen met weerstand
- In hoogste tempo
- Inbouwen tijden hoog tempo bv schijnbewegingen, kapbewegingen, met of zonder versnellingen en richtingsveranderingen, met en zonder afwerking

Duel 1:1

- Bewust oefenen van passeerbewegingen onder niet jagende weerstand (afschermen)
- Duelleren zonder en met doeltjes in opdracht spel en wedstrijdvorm
- Ook afwerken op groot doel

Plaatsen – trappen

- Steeds meer gaan oefenen op passing vanuit dribbel, over de grond en door de lucht
- Trappen met binnenkant wreef en buitenkant voet
- Ook oefeningen doen waarbij direct spelen direct centraal staan, denk aan volley, half-volley en drop-kick

Aan/meenemen

- Aan-en meenemen en stoppend meenemen vanuit de beweging en op snelheid op alle mogelijke manieren
- Ook tactische facetten (wegdraaien tegenstander, schijnbewegingen, indraaien, afschermen etc.)
- In eenvoudige vormen werken met oefenen onder weerstand
- Veel oefenvormen met afwerken op doel vanuit wedstrijdssituaties

Koppen

- Zeer regelmatig beoefenen vanuit de loop, met en zonder de opsprong, met aangeworpen en aangeschoten ballen, met zweefsprong en afwerking op doel

Positiespel 3:1, 4:2, 5:2

- In relatief grote afgebakende ruimte

Doel: - begrip voor vrijlopen, uit gedekte ruimte komen

- ontwikkelen samenspel en dit al bewust oefenen

Combinatievorm



- Eenvoudige combinatievormen met tweetallen met en zonder plaatswisselingen, waarbij het gaat iets duidelijk te maken mbt het juiste moment en de juiste manier van aanbieden
- Verder de een-twee combinatie
- Spelverplaatsing
- Het opkomen achter de bal vandaan
- Het ruimtegebrek
- Alles inclusief afwerking

Positiespel 4:2, 5:2, 5:3

- Verder uitwerken tot het stadium van goede uitvoering bij balverlies en balbezit (begrip van het spel verdelen en tempowisselingen hanteren)
- Afgebakende ruimte (ongeveer 30x20meter) of vrije ruimte en met twee doeltjes
- Weerstand verhogen door te spelen met ruimte of balcontacten

Partijspelen

- Gebruik maken van alle partijspelen van 2:2 t/m 11:11 met twee doeltjes en soms in een afgebakende ruimte zonder doeltjes, begin maken met uitleggen en beoefenen 2:2 omdat hier een aantal tactische aspecten belicht kunnen worden;
 - o Aanvalsmogelijkheden, loopacties en speltempo
 - o Verschillende manieren van dekken
 - o Behoudend en jagend verdedigen
 - o Omschakelen balbezit naar balverlies
 - o Omschakelen balverlies naar balbezit
 - o Veel kleine partijspelen
 - o Bij grote partijspelen nadrukkelijk coachen op:
 - Samenwerking tussen linies
 - Taken van linies binnen 1:4:3:3 systeem

Conditioneel

- Gemiddeld een grotere belasting mbt de arbeid/rust verhouding bij bv. De uitvoering van de technische oefeningen. Nu ook gebruik maken van de interval, snelheidstrainingsmethode maar relatief lange rust (bv 45 sec arbeid – 90 sec rust)
- Goed rekening houden met soms erg grote individuele verschillen (qua belastbaarheid)
- Gebruik van lenigheids en ontspanningsoefeningen is aan te bevelen in de warming up, maar zeker ook in de herstelfase na een zware inspanning.
- Explosiviteit nadrukkelijk beoefenen gedurende korte periodes van 10-15 min, waarbij de bal gebruikt wordt (ook soms zonder)
- Verder geen specifieke conditionele scholing en nauwelijks werken zonder bal. Wel de intensiteit bij het oefenen van technische en tactische onderdelen op hoger niveau brengen door:
 - o Meer herhalingen
 - o Lagere series
 - o Kortere rust
 - o Langer totale trainingsduur
 - o Meer oefenen onder weerstand
 - o Vanuit wedstrijdssituaties

Praktische opmerkingen



- Op deze leeftijd voortzetten van (waar bij de D jeugd mee begonnen is) het grondig en herhaling oefenen van de technische grondvormen op een gave en juiste wijze
 - o Perfectionistisch werken
 - o Niet teveel tegelijk willen doen
 - o Op een trainingsavond liever twee onderdelen die uitvoerig aanbod komen en waarmee resultaat wordt geboekt, dan vijf onderdelen die er half uitkomen
- Houdt tijdens de training en de begeleiding duidelijk rekening met per individu verschillende effecten van de puberteitsfase
- Spelenderwijs bijhouden passen/spelen met links en rechts

Methodische aanpak om de leerdoelstellingen te realiseren

Fase 1: balbezit tegenpartij

- Positiespel: voorwaarde, om met elkaar doelpunten te kunnen voorkomen en de bal te veroveren; om vervolgens te kunnen opbouwen, aanvallen en scoren
- Spelbedoeling in de verschillende linies
- Algemene uitgangspunten in de verschillende linies

Fase 2: Balbezit

- Positiespel; voorwaarde om bij de goal van de tegenstander te komen
- spelbedoeling in de verschillende linies
- algemene uitgangspunten in de verschillende linies

Aandachtspunten voor de trainer

Het gaat in deze categorie vooral om de accenten op het vlak van de **I: inzicht.** en de **C: communicatie.** Wanneer er aan deze beide aspecten te weinig aandacht wordt gegeven zal dit een negatieve invloed hebben op de verdere ontwikkeling op **T: technisch** en fysiek vlak van de speler. Eerst het inzicht in de bedoelingen binnen de drie teamfuncties (opbouwen, aanvallen, verdedigen) leren herkennen en dan binnen een teamformatie kunnen functioneren. Taken en functies dienen inhoud te krijgen, steeds binnen de drie fases en gekoppeld aan de plaats in het speelveld.

Concreet betekent dit aandacht voor:

- goede veldbezetting en teamorganisatie
- onderlinge afstanden
- kwaliteit van het positiespel (met en zonder bal)
- diepte in het spel
-

Regel bij dit alles is: wanneer er onvoldoende inzicht, kennis van de bedoelingen is, dan zal de ontwikkeling stagneren.

10.6 Opleiding en Coachen: B junioren (14-16) jaar

In deze leeftijdsfase gaat het om het rendement van handelen, de T.I.C. rendement van de taakuitvoering in relatie tot het teamresultaat: herkennen en doelmatig handelen. Hetgeen waar de speler talent voor heeft verder ontwikkelen (wie is geschikt voor welke positie en taak) leren omgaan met andere speelwijzen (eigen team en tegenstander). Consequenties, karakteristieken en voor en



nadelen. Bij Albatross zien wij de B1 als hoogst “jeugdelftal ” Hierna moet op technisch tactisch gebied het meeste zijn ontwikkeld”.

De B junior:

Geestelijke en sociale kenmerken waar je rekening mee moet houden

- meer realiteitszin
- meer agressie/2e jaars neemt weer af
- emotionele reactie/aanpassing
- pubers
- behoefte aan vaste afspraken, rechten en plichten
- toenemende zelfkennis
- eigenwijs
- meer denken in teambelang
- andere interesses gaan meespelen

Prestatiemotivatie

- streven naar een verbetering van de eigen prestaties
- verantwoording ten opzichte van het elftal en de training

Lichamelijke kenmerken waar je rekening mee moet houden (inspanning en uithoudingsvermogen)

- Lichaam groeit naar harmonisch geheel
- Groei in de breedte en spiervolume
- Kracht, interval en duurtraining zijn weer mogelijk
- Verhogende trainingsintensiteit
- Tevens de nodige aandacht schenken aan het “los” maken van gehele lichaam

Motorisch leervermogen

- Duidelijke verbetering van de dagelijkse functie van het spierstelsel (coördinatie) en het functioneren van de extremiteiten (voeten en handen)

Trainingsdoelstellingen: “Presteren in de wedstrijd”

Technisch:

- Verder scholen van de technische kwaliteiten, waarbij nu ten aanzien van de groepsvormen in een nog hoger tempo geoefend wordt. Vanuit een hogere snelheid en onder een toenemende weerstand van een verdediger. Ook worden nog meer technische onderdelen bij het oefenen achtereenvolgens uitgevoerd, waarbij met de afwerking wordt besloten
- In het bijzonder moet veel aandacht worden besteed aan:
 - o Het aanvallend en verdedigend koppen
 - o Aan de afwerking
 - o Aan het passen over grote afstand
- Bal/basisvorm als middel
- resultaatgerichtheid
- Accentueren van enkele technische handelingen met tactische aspecten zoals bv. kapbewegingen, schijnbewegingen, spelen van de bal met een bewuste snelheid, richting en



effect, en het direct spelen. Benadrukken bij deze voorbeelden dat er “over” de bal wordt gekeken

- Doelgericht laten oefenen vanuit wedstrijdssituaties
- Positie- en partijspelen waarbij technische accenten worden gelegd
- Wedstrijdvormen inbouwen
- Veel technische ervaring laten opdoen door het veelvuldig spelen van wedstrijden, dus nu ook in de winterperiode.

Tactisch:

- Uitbreiden van mogelijkheden: wisselend tempo, verplaatsen spel, achterwaarts spelen, numeriek meerderheid tot stand brengen en trainen verhogen van de handelingssnelheid (verhogen van de weerstand)
- Voortdurende en bewust uitdiepen van de individuele tactiek in wedstrijdssituaties
- Beoefenen van de verschillende dekkingsvormen en het onderkennen van de voor- en nadelen
- Leer om rust in spel te brengen
- Duidelijkheid scheppen en het leren denken in het belang van elftaltactiek zoals in algemeen tactische zin (leren aansluiten en meer of minder verdedigend spelen) en ten aanzien van bewust gekozen speelwijzen (counteren, buitenspelval, bepaald dekkingsstelsel, het jagen, het uitvoeren van formatie/stelsel)
- Inzicht brengen in de belangrijkste taken en functies van linies en dit ook oefenen
- Het verder ontwikkelen van het denken in taken op een bepaalde positie/plaats
- Samenwerking tussen de linies uitbreiden
- Uitdiepen van bewust gekozen spelstijlen
- Bewust hanteren van spelhervattingen

Mentaal:

- Stimuleren van enthousiasme, zelfkritiek en voetbalmentaliteit (krijgen andere interesse, hierdoor leert de ervaring dat nogal wat voetballers op deze leeftijd naar andere sporten overstappen of helemaal stoppen)
- Perfectionistisch leren werken
- Wil om te winnen !
- Creëer competitie
- Balverlies? Bal terugwinnen moet beloofd worden
- Nevenactiviteiten organiseren en deze op tijd vaststellen i.v.m. studie of werk
- D.m.v. persoonlijke gesprekken eventuele problemen van de spelers op lossen

Fysiek/Conditioneel:

- Werken volgens het periodiseringmodel (Raymond Verheijen)
- In deze leeftijdsklasse een gericht begin maken met een conditionele scholing met aandacht voor kracht, uithoudingsvermogen, snelheid dmv intervaltrainingsmethode, de steigeringsmethode en de herhalingsmethode
- De omstandigheden mogen net iets te zwaar zijn
- Intensiteit aanpassen door voetbalweerstand
- Bewust veel wedstrijden spelen teneinde de wedstrijdconditie te verbeteren



- Teneinde een goed trainingsresultaat te behalen zal er bij bepaalde conditionele oefeningsdoelen (snelheidstraining) met oefenstof zonder de bal gewerkt moeten worden
- Verder geldt ook hier : de verschillen in de conditionele belasting tov de C jeugd vooral laten uitvoeren in aanpassing cq verzwaren in de arbeid/rust verhouding inzake de technische en tactische aspecten

Accenten training

- Wedstrijden nabootsen met hoog tempo en veel weerstanden
- Verbeteren van technische elementen
- Trainen op behandelingsnelheid en uithouding
- Wedstrijd tactiek en taken binnen team terug laten komen
- Specifieke taken per linie
- Trainen in twee en drie linies
- Veel positiespelen
- Geen file (rijtjes) trainingen! Iedereen is in beweging zo weinig mogelijk wachtrijen
- Evaluer de wedstrijd met ze. Maar baseer niet de hele training daarop!

Te behandelen thema's:

- Positiespel in opbouw: 5:3, 3:1, 3:2, 4:2, en 4:3
- Druk zetten
- Duel 1:1, aanvallen en verdedigend
- Het spel verleggen/verplaatsen/openen
- Kaatsen: aanbieden loskomen van tegenstander
- Passen en trappen (links en rechts)
- Omschakeling bij balbezit naar balverlies
- Aansluiting tussen linies
- Opbouw van achteruit
- Stilstaande situaties
- Afwerken op doel
- Achterlangs komen bij aanval
- Aanbieden spitsen



Coaching:

- Altijd motiverend coachen
- Positieve benadering
- Stimuleren van teamgeest
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- Simpel taalgebruik
- Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen
- Richt je aanwijzingen op de wedstrijdsituatie
- Motiveer waarom iets anders moet
- Individuele aandacht
- Eigen verantwoordelijkheid spelers benadrukken
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd

Oefenstof:

Hierbij wat suggesties:

Warming up

- Standaard warming up met pass en trapvormen en positiespel

Technische en tactische oefeningen

Jongleren

- Bv. Te gebruiken in de rust tussen de conditionele oefeningen in.
- Ook in de vorm van tennisvoetbal te beoefenen

Dribbelen

- Beoefenen onder weerstand, in hoogste tempo, met kapbewegingen, richtingsverandering versnelling vanuit hoog tempo, duidelijk maken van het nut tijdens de dribbel in tactisch opzicht
- Alle vormen met en zonder afwerking op doel

Duel 1:1

- Passerbewegingen perfectioneren, in opdracht en wedstrijdvorm met afwerken op een of twee kleine doeltjes en op groot doel.
- Ook weer duel als tactisch middel (numerieke meerderheid afdwingen)
- Weerstand duidelijk opvoeren
- Accent op omschakeling van aanval naar verdediging en andersom

Plaatsen – trappen

- Alle vormen van plaatsen en trappen over de grond en door de lucht beoefenen, waarbij gewerkt wordt met gemiddeld grotere afstanden en het passen vanuit een hoog dribbeltempo
- Het accent ook leggen op direct spel, denk aan
 - o Volley
 - o Half volley
 - o Dropkick

Specifiek beoefenen: (dit alles via opdrachten in positie en partijspel'

- De eindpassing (voorzet, teruggelegde bal)
- Dieptepass
- Diagonale pass



Aan/meenemen en stoppend meenemen

- Aan/ en meenemen en stoppend meenemen vanuit de beweging en op snelheid op alle mogelijke manieren
- Ook tactische facetten (wegdraaien tegenstander, schijnbewegingen, indraaien, afschermen etc)
- Dit alles beoefenen in wedstrijdsituaties, waarbij de handelingssnelheid moet worden bevorderd

Koppen

- Voornamelijk beoefenen vanuit aangespeelde ballen
- Verschil tussen aanvallend en verdedigend koppen
- Ook specifiek beoefenen het koppen als afwerking vanuit een voorzet

Combinatievorm

- Gebruik maken van de standaard combinatievormen (niet al te vaak) met twee en drietallen. Het doel is om de tactische aspecten te belichten zoals:
 - o Speltempo
 - o spel verplaatsen
 - o Het belang van achterwaartse gespeelde ballen
- Daarnaast:
 - o Het beoefenen van aanvalspatronen, waarbij gebruikt wordt gemaakt van algemene tactiek, maar ook specifiek (gericht op de kwaliteit van de spelers en ook algemeen tactisch zoals de counter) werken met en zonder verdedigers.
 - o Bijna altijd afwerken op het doel
 - o Accent op eindpassing en afwerking op het doel

Positiespel 5:3/6:4/4:3/5:4

- Verdere verdieping en perfectionering van de positiespelen en regelmatig trainen vanuit de formatie

Het uitbreiden van de begrippen:

- o 1-2 combinaties
- o Individuele actie
- o Combinatiespel
- o Aanbieden in de vrije ruimte
- o Vragen om de bal in de dekking

Partijspelen

- Zonder doelen in een afgebakende ruimte beoefenen van alle genoemde punten
- Ook met doelen: 7:7/ 8:8/ 9:9
- Alle bovenstaande punten en vooral ook taakstelling van de linies en posities.

Spelherhalingen

- Bewust gaan oefenen zowel met de gehele groep als met een of meerdere spelers
- Met name de vrije trap en corner
- Dit ook weer laten terugkeren in positiespelen en partijspelen.

Conditioneel

- Werken volgens het periodiseringmodel (Raymond Verheijen)
- In deze leeftijdsfase voor het eerst specifiek gerichte conditionele scholing t.a.v. vooral de snelheid, reactie, maar ook uithoudingsvermogen en kracht



- Bovenstaande accenten ook nu weer leggen bij de uitvoering van technische en tactische vormen. Maar nu ook als oefeningsdoelen op zich, hetgeen vooral geldt voor de snelheid. (sprinttraining)
- Snelheidstraining laten uitvoeren met en zonder bal, krachttraining vrijwel uitsluitend met de bal (bv dribbelen met voortdurende kapbewegingen en versnellingen met bv afwerken op het doel en diverse herhalingen zonder rust).
- Uithoudingsvermogen in de seizoensvoorbereiding en in de winterperiode ook zonder bal (niet te vaak)
- Tijdens de competitie uitsluitend accentuerend werken met technische en tactische oefenstof.
- Rekening blijven houden met de individuele grote verschillen en mogelijke belasting

Vooral gaan werken aan wedstrijdconditie door:

- o Veel wedstrijden te spelen
- o Alles te oefenen onder weerstand
- o In hoog tempo
- o In wedstrijdvormen
- o In spelsituaties
- o In vermoeide toestand

Praktische opmerkingen

- In deze leeftijdsfase gericht gaan werken naar de wedstrijd en ook werken aan specifieke (technisch, tactisch, conditioneel) onderdelen waarbij ook individueel gericht gewerkt moet worden
- Op prestatiegerichte manier benaderen, waarbij bewust wordt gewerkt aan vooruitgang in de persoonlijke ontwikkeling van de spelers en/of het team. Daarbij dienen ook de wedstrijdresultaten niet uit het oog te worden verloren
- Het bijhouden en verder ontwikkelen tweebenig spelen. (reeds in de D pupillen mee beginnen)

Methodische aanpak om de leerdoelstellingen te realiseren

Fase 1: balbezit tegenpartij

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten eigen maken
- Algemene principes teamorganisatie en individuele uitvoering van de taak
- Het individu in een teamorganisatie; inzicht in taken van teamgenoten; herkennen van sterke en zwakke punten medespelers

Fase 2: Balbezit

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten eigen maken
- Algemene principes teamorganisatie en individuele uitvoering van de taak
- Het individu in een teamorganisatie; inzicht in taken van teamgenoten; herkennen van sterke en zwakke punten medespelers

Fase 3: wisseling van balbezit

- moment van balverlies
- moment van valverovering
- spelbedoelingen en algemene uitgangspunten eigen maken; algemene principes van het omschakelen

Aandachtspunten voor de trainer

- ontwikkelen teamtaken, taken per linie, per positie



- wedstrijdcoaching; wedstrijdrijpheid ontwikkelen, ontwikkelen van de individuele bijdrage aan het resultaat van de wedstrijd (start wordt gemaakt met het rendement van handelen), het accent komt nu te liggen op het complete eisenpakket.
- een koppeling van T.I.C.

10.7 Opleiding en Coachen: A junioren (16-18) jaar

In deze leeftijdsfase gaat het om het leren winnen van de wedstrijd

T.I.C. = Techniek, Inzicht en Communicatie

Leren winnen van de wedstrijd; taaktraining per positie

Leren wat er in verschillende taken gevraagd wordt (specialist worden)

Leren om in dienst van teamprestatie te spelen

De A junior:

Geestelijke en sociale kenmerken waar je rekening mee moet houden

- stabilisatie van karakter (afhankelijk van opvoeding en erfelijke eigenschappen)
- duidelijke zelfkritiek
- prestatie/geldingsdrang neemt weer toe
- spanning thuis op school of op werk leiden tot bepaalde geestelijke en sociale kenmerken, deze aspecten kunnen van invloed zijn op de prestaties

Prestatiemotivatie

- toeneming van de prestatiedrang
- streven naar medeverantwoordelijkheid
- kritische zelfinstelling
- vaak geldingsdrang en erkenning zoals bij volwassenen (niet te snel denken dat ze volwassen zijn)

Lichamelijke kenmerken waar je rekening mee moet houden (inspanning en uithoudingsvermogen)

- benadering lichamelijke volwassenheid
- hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden
- nauwelijks gevaar voor overbelasting (dit alles door een zorgvuldig geplande training)
- optimaal functioneren van de organen
- belasting tot een persoonlijk prestatieniveau
- geleidelijk toewerken naar senioreniveau

Motorisch leervermogen

- het beweging prestatieprofiel heeft hoogtepunt bereikt (afhankelijk van de training)

Trainingsdoelstellingen: “streven naar topprestatie”

Technisch:

- Verdere volmaking van de technische grondvormen
- Weerstand opvoeren tijdens technische trainingen
- Inbrengen van automatismen



- Oefenen in hoogste tempo, onder gemiddelde grotere weerstand, in vermoeide toestand en in complexe spelsituaties, handelingssnelheid opvoeren
- Veel aandacht blijven schenken aan koppen, afwerken en passen over grote afstanden
- Ontwikkelen specifieke technische handelingen met in grote mate tactische aspecten, ook op hoger niveau
- Extra trainingen voor bepaalde linies individuen
- Wedstrijd als doel; groeien naar competitie als doel
- resultaatgerichtheid
- Doelgericht laten oefenen vanuit wedstrijdsituaties
- Spelhervattingen combineren met specifieke technische handelingen
- Positie- en partijspele
- Extra training: (groepsgewijs en individueel) met betrekking tot de technische kwaliteiten die benodigd zijn voor het spelen op een specifiek plaats in het elftal
- Verder natuurlijk ook het verbeteren van tekortkomingen

Tactisch:

- Uitbreiding naar volwassen opvatting van het voetbalspel
- Bewust oefenen en analyseren van tactische mogelijkheden binnen een bepaalde speelwijze, spel tempo en gericht trainen op specifieke speelwijzen (formatie, systemen, tactieken) verder ontwikkelen van "de Huisstijl" en de varianten hierop
- Ontwikkelen en stimuleren tot het analyseren van tactische situaties

Mentaal:

- Prestatieve instelling vooral in de zin van streven naar persoonlijk prestatieniveau dmv voortdurende drang naar perfectionisme
- Bepaalde inzichten laten krijgen van realistische verwachtingen ten aanzien van voetballoopbaan op Seniorenniveau
- Wil om te winnen!
- Creëer competitie
- Stimuleren naar een kritische beoordeling eigen capaciteiten
- Balverlies? Bal terug winnen moet beloond worden
- Perfectioneren van team en individu

Fysiek/Conditioneel:

- Werken volgens periodiseringmodel (Raymond Verheijen)
- Ten aanzien van de conditionele training en oefeningsdoelen bij oefenstof zowel met als zonder bal de spelers belasten tot hun maximaal persoonlijke prestatieniveau
- Wat de conditionele training betreft, bewust en gericht gaan scholen ten aanzien van de snelheid, kracht en uithoudingsvermogen
- Ook conditioneel een zodanige basis leggen dat de overgang naar de Senioren wordt voorbereid
- Bewust veel wedstrijden spelen teneinde ook de wedstrijdconditie te verbeteren
- Maximaal prestatieniveau
- Alles 100%
- Gericht trainen op kracht, snelheid en uithoudingsvermogen (voorbereiding op Senioren)



Accenten training

- Wedstrijden nabootsen op hoogste tempo en onder hoge weerstand
- Alle technische aspecten uitvoeren onder hoogste weerstand
- Trainen op handelingssnelheid en uithouding
- Wedstrijdtactiek en taken binnen team terug laten komen
- Conditionele weerbaarheid optimaal in orde brengen (Senioren niveau)
- Trainen in twee en drie linies
- Veel positiespelen
- Geen file (rijtjes) trainingen. Iedereen is in beweging zo weinig mogelijk wachtrijen
- Evalueer de wedstrijd met ze. Maar baseer niet de hele training daarop

Te behandelen thema's:

- Positiespel 5:3, 4:3, 5:4
- Positiespel met gehele team
- Druk zetten
- Duel 1:1 aanvallen en verdedigend
- Het spel verleggen/verplaatsen/openen
- Kaatsen: aanbieden loskomen van tegenstander
- Passen en trappen (links en rechts)
- Snelle omschakeling bij balbezit en andersom
- Aansluiting tussen linies
- Opbouw van achteruit
- Stilstaande situaties
- Afwerken op doel
- Achterlangs komen bij aanval
- Aanbieden spits

Coaching:

- Altijd motiverend coachen
- Positieve benadering
- Stimuleren van teamgeest
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- Individuele kwaliteiten voor het team inzetten
- Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen
- Richt je aanwijzingen op de wedstrijsituatie
- Jezelf ondergeschikt maken aan het team belang
- Motiveer waarom iets anders moet
- Individuele aandacht
- Eigen verantwoordelijkheid spelers benadrukken
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd

Oefenstof:

Hierbijwat suggesties:

Warming up

- Standaard warming up, welke op de wedstrijd en op de training afgestemd worden



Technische en tactische oefeningen

Jongleren

- Te gebruiken bij conditionele training tussen 2 oefeningen in (spelvorm)

Dribbelen

- Beoefenen onder weerstand, in hoogste tempo, met kapbewegingen, richtingsverandering versnelling vanuit hoog tempo, duidelijk maken nut van de dribbel in tactisch opzicht
- Alle vormen met en zonder afwerking op doel
- Alles zowel in opdracht als in spel- en wedstrijdvorm (bv. Partijspel met opdracht alleen achterwaartse en voorwaartse (breedte) passes toegestaan)
- Wijs op terreinwinst bij sprintdribbel

Duel 1:1

- Aanvallend: passeerbeweging, schijnbewegingen, afschermen, het ruimte maken, het uit balans brengen van een verdediger
- Verdedigend: het juiste moment ingrijpen voor een verdediger
- Juiste uitgangshouding. Sterke been verdedigen (dus individuele tactiek)
- Het duel ook accentueren in het partijspel (bv verdedigend: passen alleen toegestaan nadat tegenstander is uitgespeeld)
- Accent op omschakeling aanval - verdediging en andersom

Plaatsen – trappen

- Perfectioneren van de passing met het accent op direct spel (in combinaties maar ook in het terugleggen) eindpassing (nu ook na het uitspelen van een tegenstander) spelverdelende pass, passing over grote afstand ivm afwerken op doel
- Veel individueel werken dwz oefenstof aanpassen aan de plaats in het elftal (b.v. vleugelaanvallers bewust laten oefenen op allerlei voorzetten, centrale verdedigers oefenen op schuine en dieptepasses, een middenvelder op diepte en schuine (evt breedte) pass

Aan/meenemen

- Perfectionistisch werken vwb het aan- en meenemen van de bal
- Dit alles in hoog tempo, in wedstrijdsituaties, vaak met afwerking, met versnellingen en weerstand
- Oefenen in combinatie met andere technische vormen (bv aan- en meenemen plus passing 1-2 combinaties en aan- en meenemen in samenhang met kapbeweging)

Koppen

- Voornamelijk beoefenen vanuit aangespeelde ballen
- Verschil maken tussen aanvallend en verdedigend koppen
- Ook specifiek beoefenen van het koppen als afwerking vanuit een voorzet
- Bij het oefenen de weerstand opvoeren
- Ook accentueren in partijspel met of zonder opdracht

Combinatievorm

- Vrijwel uitsluitend alleen nog vormen geven die gebaseerd zijn op specifieke tactische situaties zoals bv. De counter, 2:1 situatie, het achter de bal vandaan komen en het beoefenen van een opbouwend en aanvallende speelwijze
- Werken met situaties uit wedstrijd

Positiespel 6:5/6:6/8:6/8:7/7:7/8:8

- Met en zonder doeltjes, maar altijd met een wedstrijdelement zoals scoren, aantal keren samenspelen, aantal keren bal veroveren etc. Denk aan:



- 1-2 combinaties
- Individuele actie
- Combinatiespel
- Aanbieden in vrije ruimte
- Vragen om de bal in de dekking

Partijspelen 8:8/9:9/10:10/11:11

- Met doelen in een afgebakende ruimte beoefenen onder tactische doelstellingen van een spelsysteem bv 1:4:2:3:1
- Werken met opdrachten (bv elke speler van de aanvallende partij moet in beweging zijn, anders volgt automatisch balverlies als straf of beperking tw 3x raken)
- Met doelen: zie bovenstaande punten en vooral ook taakstelling van de linies en posities.
- Kleine partijtjes niet verwaarlozen

Spelhervattingen

- Bewust gaan beoefenen zowel met de gehele groep als met een of meerdere spelers
- Met name de vrije trap en corner
- Dit ook weer laten terugkeren in positiespelen en partijspelen
- Getracht moet worden om deze situaties regelmatig te oefenen tijdens en/of na de training

Conditioneel

- Werken volgens periodiseringmodel (Raymond Verheijen). In deze leeftijdsfase specifieke gerichte conditionele scholing ten aanzien van vooral snelheid, reactie, maar ook uithoudingsvermogen en kracht.

In dit opzicht de basis leggen voor de overgang naar de Senioren.

Bovenstaande accenten ook nu weer leggen bij de uitvoering van technische en tactische vormen. Eens per week een gerichte explosiviteitstraining met maar ook zonder bal, i.v.m. afwerken op het doel waarbij aandacht aan de sprint.

Snelheidstraining laten uitvoeren met en zonder bal, krachttraining vrijwel uitsluitend met de bal (bv. dribbelen met voortdurende kapbewegingen en versnellingen met bv afwerken op doel en diverse herhalingen zonder rust).

Voor de rest vrijwel alles met bal laten uitvoeren zoals

- Uithoudingsvermogen
- Snelheid, kracht, duurkracht, reactie
- Harding en coördinatie vooral beoefenen als onderdeel van technische en tactische oefenstof (een van de oefeningsdoelen)

Bijna alle vormen in spelsituaties, in hoogste tempo, onder weerstand, in wedstrijdvorm, in vermoeide toestand, vanuit een hoog tempo met een hoge handelingssnelheid etc.

Praktische opmerkingen

- Veel wedstrijden spelen (ook doordeweeks voor de wisselers en 1e jaars A)
- Vaak individueel en in groepen werken, waarbij de oefenstof specifiek wordt gericht op de individuele kwaliteiten en tekortkomingen, plaats in het elftal, de speelwijze van het elftal
- Iedere speler moet tweebenig zijn
- Wedstrijdbespreking voor de wedstrijd, en een bespreking voor en tijdens de competitie waarin:



- Doelstelling
- Welke prestaties leveren
- Welke prestaties geleverd

Methodische aanpak om de leerdoelstellingen te realiseren

Fase 1: balbezit tegenpartij

- Teamorganisatie
- Specialisatie van spelers
- Concentratie op de taak
- Rendement van de bijdrage aan een positief resultaat van de wedstrijd
- taaktraining

Fase 2: Balbezit

- teamorganisatie
- verhogen van het rendement van het positiespel
- leren de individuele kwaliteiten van de speler van het team optimaal te benutten
- rendement van de positieve bijdrage aan de wedstrijd
- taaktraining

Fase 3: Wisseling van balbezit

- moment van balverlies
- moment van balverovering
- in deze fase komt samen met de uitvoering van hetgeen in de loop van het seizoen is aangeboden, waarbij de wisseling van balbezit het accent ligt in zeer snel omschakelen van het ene naar het andere hoofdmoment.
- teamverantwoordelijkheid
- benutten van specifieke kwaliteiten van teamspelers
- ondergeschikt maken aan het teambelang

Aandachtspunten voor de trainer

- specialisatie van het individu
- individu wordt ondergeschikt aan teambelang
- (Multi) functionele beïnvloeding-rendement van handelen; mentale aspecten
- Wedstrijd coaching; strategie/tactiek; gebruik maken van de tekortkomingen van de tegenstander en de kwaliteiten van het eigen team

11. Keeperstraining jeugd

Aan keeperstraining moet veel aandacht worden geschonken en kan uiteraard op verschillende manieren uitgevoerd worden, zowel op technisch als op het tactisch vlak.

Een goede vorm van keeperstraining is dat de keeper bij bepaalde trainingstof wordt ingeschakeld te weten:

- groepstraining
- Individuele training

Specifieke technieken voor een keeper

- uitgangshouding, het komen in de uitgangshouding in verschillende situaties



- voetenwerk, voorwaarts, zijwaarts en achterwaarts
- springen, afzetten vanuit loop of stilstand
- vangen, snelheid uit de bal halen en zekeren
- gooien, slingerworpen strak en diep
- schieten, dropkick, volley en gewone uittrap
- coaching het aanleren van de standaard coachtermen

F Jeugd

In principe is er geen specifieke keeperstraining voor F-pupillen (streven is wel voor de F1/F2). Wel moeten we twee tot drie maal per jaar (keeperschool) een gezamenlijke training geven voor “alle” keepers van de F-pupillen. Binnen de F jeugd ook niet bewust keepers “maken” maar alle spelers alle facetten laten leren.

E Jeugd

In navolging op de F jeugd ook hier de keepers vooral ook leren voetballen (voor E selectie wel keeperstraining aanwezig), daarnaast kan er in de reguliere of specifieke training aandacht gegeven worden aan oa uitgangspositie, vangen en grondgewenning door middel van het aanleren van valtechnieken. Na de winterstop kunnen 2e jaars E1, E2 en andere 2e jaars selectiekeepers beginnen bij de keeperstraining van de D jeugd. Keepers moeten wel zelf aangeven dit te willen.

Warming Up voor de keeper

Een juiste warming-up zorgt voor een geleidelijke opwarming van de spiergroepen. Meer nog dan voor een veldspeler is dit van belang bij een keeper omdat er meer en andere spiergroepen explosiever door een keeper worden gebruikt. Een keeper start ruim voor de wedstrijd of de training met de warming-up. Allereerst worden alle basisprincipes opgewarmd d.m.v. lopen, hielaanslag, armzwaai (kan het eerste gedeelte ook met de spelers meedoen) en tenslotte alles rekken, daarna lopen met versnellingen in alle richtingen, de grondtip gevolgd door springvormen, kruispassen en tot slot weer rekken. Hierna kan begonnen worden met valtechnieken eerst rustig en later dit opvoeren, het onderscheppen van de voorzet, alle vormen van de uittrap en afsluiten met wat lekkere pakballen. De keeper bepaalt tijdens de warming-up het tempo en niet degene die intrapt/schiet. De laatste bal van de warming-up moet voor de keeper als basis voor zijn zelfvertrouwen een goede pakbal zijn, sluit nooit af met een goal!!

Algemene opmerkingen

- breng zoveel mogelijk variatie aan in de training en combineer zoveel mogelijk technische en tactische oefenvormen.
- geef voetbal (keeper) gerichte trainingen en houdt de arbeid/rust verhoudingen goed in de gaten
- door de hoge intensiteit bij keepers training hartslag voldoende controleren bij conditionele trainingsvormen.
- werk indien mogelijk in series.

Praktische opmerkingen t.b.v. training/wedstrijden

- De omstandigheden moeten goed zijn zoals:
- goede verlichting



- doel moet voorzien zijn van een doelnet
- ballenvanger achter het doel
- het doel moet verplaatsbaar zijn
- goede ballen
- De weersomstandigheden moeten een (nuttige) training toelaten (vorst, regen)
- De keeperstraining moet gegeven worden door iemand die er gevoel voor heeft bv. Een (oud) keeper die op een goed niveau heeft gespeeld verdient uiteraard de voorkeur
- Er moet veelzijdig en afwisselend getraind worden zoals:
 - vanuit verschillende posities
 - vanaf verschillende afstanden
- inschakelen van medespelers (bv wissels of totale training)
- Een keeperstraining mag nooit weggedrukt worden in een (bescheiden) hoekje van het trainingsveld.

11.1 Extra: aandachtspunten/leerplan keepers D (10-12 jaar)

D-pupillen 10-12 Jaar

Doel: aanleren c.q. verbeteren

Naast dat een keeper moet beschikken over alle technische basisprincipes van een voetballer gaan we de technische basis principes van een keeper inpassen in een keeperstraining. Dit kan individueel of in groepsverband plaatsvinden.

Naast het (bij jeugd) zeer belangrijke en altijd terugkerende facetten van grondgewenning gaan we een aantal specifieke technieken aanleren. Talenten na de winterstop enkele keren mee laten trainen met de C jeugd om te wennen aan de belasting op dit niveau.

Techniek

Verdedigend zonder bal

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doel, door middel van voetenwerk. Het gaat hier om starten, lopen, sprinten, draaien, keren en wenden in alle richtingen.

Verdedigend met bal

- Oprapen
 - Onderhands vangen
 - Blokkeren met de buik/borst
 - Bovenhands vangen.

Dit alles op het lichaam of links en rechts naast het lichaam

- Vallen
- Duiken
- In de voeten werpen
- Zowel binnen als buiten de 16 meter verwerken van terugspeelballen

Opbouwend / aanvallend:

- Trap uit de handen: volley en drop-kick
- Werpen: rollen, slingerworp (zijwaarts)
- Doeltrap



Tactiek

Verdedigend spelsituaties:

- Opstellen en positiespel in het doel
- Opstellen en positiespel voor het doel, vooral met het oog op het onderscheppen van diepteballen (binnen en buiten de 16 meter)
- Duel één tegen één

Leiding geven, coachen en organiseren

Maak van tevoren afspraken met de overige spelers, waarbij de volgende termen doorgaans van toepassing zijn:

'Los' = Deze bal is voor de keeper. De overige spelers moeten de bal laten gaan.

'Jij' = De keeper verplicht een speler de bal te spelen.

11.2 Extra: aandachtspunten/leerplan keepers C (12-14 jaar)

Leerplan C-Junioren 12-14 Jaar

Doel: Aanleren c.q. verbeteren

Bij keepers in de C jeugd gaat het om de specifieke technieken uitbouwen en de belasting qua intensiteit en arbeidsduur op de juiste wijze verhogen (niet te veel). De extra facetten die binnen deze leeftijdsgroep erbij komen zijn oa. de spelhervattingen en het ondersteunen / meedoen in de aanvalsofbouw. Zodoende komen ook de tactische/technische oefenvormen in de trainingen regelmatig aan de beurt. Tactische basisprincipes bij schoten op doel of terugspeel ballen.

Positionele beheersing van de gebieden: oa op de denkbeeldige lijn in het midden van de goal/bal voor de doellijn.

Uitgangshouding: passend op de actie die zal gaan volgen

Opbouw: het juist anticiperen tijdens een vervolgactie in de opbouwfase

Conditie: hogere belasting van de keeper in intensiteit en arbeidsduur

Vanaf deze leeftijd moet de keeperstraining integreren in de groepstraining.

Bijvoorbeeld: 1e uur specifiek keeperstraining en daarna instromen in de groep om daar samen met het team onder weerstand te trainen. Ook hierbij moet de keeperstrainer betrokken blijven om situatief en begeleidend de keeper te coachen.

Techniek

Verdedigend zonder bal:

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doel; starten, sprinten, afremmen, draaien, wenden en keren in alle richtingen
- Schijnbewegingen met het lichaam
- Springen; één- en tweebeinige afzet, omhoog, voor-, achterwaarts en links en rechts zijwaarts en vanuit stand of een aanloop van één of meer passen.



Verdedigend met bal:

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik en borst
- Bovenhands vangen
- Oprapen, onderhands vangen en blokkeren met de buik/borst met ontwijken van een inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen

Deze onderdelen uitvoeren op het lichaam of links en rechts naast het lichaam:

- Bovenhands vangen met weerstand van één tegenstander
- Vallen
- Duiken
- Zweven
- Tippen: naast het doel
- In de voeten werpen
- Zowel binnen als buiten de 16 meter verwerken van terugspeelballen met links en rechts

Opbouwend/aanvallend

- Trap uit de handen: volley en drop-kick
- Werpen: rollen, slingerworp (zijwaarts en bovenhands)
- Doeltrap

Tactiek

Verdedigend spelsituaties

- Opstellen en positiespel in het doel en voor het doel
- Opstellen en positiespel voor het doel, vooral met het oog op het onderscheppen van diepte- en flankballen
- Duel één tegen één

Verdedigend spelhervattingen:

- Positiespel voor en in het doel bij hoekschop, vrije trap en penalty

11.3 Extra: aandachtspunten/leerplan keepers B (14-16 jaar)

Leerplan B-Junioren 14-16 jaar

Doel: Aanleren c.q. verbeteren

Bij de B jeugdkeepers moeten de technische en tactische principes al vanzelfsprekend zijn en zal de nadruk steeds meer op verfijning van alle facetten binnen de keeperstaken komen te liggen.

Belangrijk aandachtspunt hier zal zijn:

Concentratie, het lezen van de wedstrijdssituaties en het aanwezig zijn tijdens de wedstrijd

Techniek

Verdedigend zonder bal

- Uitgangshouding
- Verplaatsen in en voor het doel; starten, sprinten, afremmen, draaien, wenden en keren in alle richtingen



- Schijnbeweging; één- en tweebeinige afzet omhoog, voor- en achterwaarts, links en rechts zijwaarts, vanuit stand of met een aanloop van één of meer passen

Verdedigend met bal

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik/borst
- Oprapen, onderhands vangen en blokkeren met buik/borst, met ontwijken van inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen en te zweven (zij- en voorwaarts)

De bal bij deze oefeningen op het lichaam plaatsen of links en rechts naast het lichaam.

- Bovenhands vangen met weerstand van meer tegenstanders en in samenwerking met medespelers
- Vallen
- Duiken
- Zweven
- Tippen; over en naast het doel, verlengen en veranderen van de richting bij flankballen
- Stompen; met twee vuisten en met één vuist en tenslotte met weerstand van één of meer tegenstanders
- In de voeten werpen/schuiven
- Noodafweer
- Zowel binnen als buiten de 16 meter: alle noodzakelijke spelvaardigheden als wegtrappen, koppen, sliding, tackel verwerken van terugspeelballen met links en rechts enz.

Opbouwend/aanvallend

- Trap uit de handen; volley en drop-kick.
- Wegwerpen; rollen, slingerworp (zijwaarts en bovenhands), inworp (overhead) en strekworp (vanaf de borst)
- Doeltrap.

Tactiek

Verdedigend Spelsituaties

- Opstellen en positiespel in en voor het doel
- Opstellen en positiespel voor het doel, vooral met het oog op het onderscheppen van diepte- en flankballen
- Duel één tegen één

Verdedigend Spelhervattingen

- Opstellen en positiespel in en voor het doel
- Aftrap
- Hoekschop
- Vrije schop (direct en indirect)
- Strafschop
- Scheidsrechtersbal

Opbouwend/aanvallend



- Wanneer de bal in het spel brengen? Factoren als tijd, voorsprong of achterstand spelen dan een rol
- Snelheid waarmee een en ander moet gebeuren
- De uitvoering (werpen, trappen)

11.4 Extra: aandachtspunten/leerplan keepers A (16-18 jaar)

Leerplan A-Junioren 16-18 jaar

Doel: verbeteren, perfectioneren

Het verhogen van de intensiteit en arbeidsduur zal met name binnen deze jeugdcategorie het zwaartepunt zijn. Met name zal gelet worden op het uitbouwen van het reactievermogen, voortzetting van het spel, en uiteraard het herhalen van alle technische en tactische facetten welke in de gehele jeugdopleiding voor keepers worden aangeleerd

Techniek

Alle technische vaardigheden, die van 14 tot 16 jaar zijn aangeleerd, moeten nu geautomatiseerd worden. Training in het hoogste tempo uitvoeren en onder druk van tegenstander(s) en medespelers.

Tactiek

Alle tactische principes van 14-16 jaar (spelsituaties, spelhervattingen) vanuit de wedstrijdsituatie benaderen.

Techniek

Verdedigend zonder bal

- Uitgangshouding.
- Verplaatsen in en voor het doel; starten, sprinten, afremmen, draaien, wenden en keren in alle richtingen
- Schijnbeweging; één- en tweebeinige afzet omhoog, voor- en achterwaarts, links en rechts zijwaarts, vanuit stand of met en aanloop van één of meer passen.
- Verdedigend met bal
- Oprapen
- Onderhands vangen
- Blokkeren met buik en borst
- Oprapen, onderhands vangen en blokkeren met buik/borst, met ontwijken van inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen en te zweven (zij- en voorwaarts).

De bal bij deze oefeningen op het lichaam plaatsen of links en rechts naast het lichaam

- Bovenhands vangen met weerstand van meer tegenstanders en in samenwerking met medespelers.
- Vallen.
- Duiken.
- Zweven.
- Tippen; over en naast het doel, verlengen en veranderen van de richting bij flankballen.
- Stompen; met twee vuisten en met één vuist en tenslotte met weerstand van één of meer tegenstanders
- In de voeten werpen/schuiven.



- Noodafweer.
- Zowel binnen als buiten de 16 meter: alle noodzakelijke spelvaardigheden als wegtrappen, koppen, sliding, tackel, verwerken van terugspeelballen met links en rechts enz.

Opbouwend/aanvallend:

- Trap uit de handen; volley en drop-kick
- Wegwerpen; rollen, slingerworp (zijwaarts en bovenhands), inworp
- (overhead) en strekworp (vanaf de borst)
- Doeltrap

Tactiek

Verdedigend spelsituaties:

- Opstellen en positiespel in en voor het doel
- Opstellen en positiespel voor het doel, vooral met het oog op het onderscheppen van diepte- en flankballen
- Duel één tegen één

Verdedigend spelhervattingen

- Opstellen en positiespel in en voor het doel
- Aftrap
- Hoekschop
- Vrije schop (direct en indirect)
- Strafschop
- Scheidsrechtersbal
- Opbouwend/aanvallend
- Wanneer de bal in het spel brengen? Factoren als tijd, voorsprong of achterstand spelen dan een rol
- Snelheid waarmee een en ander moet gebeuren
- De uitvoering (werpen, trappen)